Sumário

Artigos

5 **Apenas um aṅga?**
Rafael José Kraisch

17 **Culinária yogue Ayurvêdica**
Kin Viana

27 **Śīrṣāsana**
Tales Nunes

32 **Disciplina na ação, na fala e na mente**
Paula Ornelas

41 **Yoga-Vasiṣṭha: Introdução e tradução da primeira e segunda conversas**
Gustavo André Cunha

53 **Kuṇḍalinī**
Mickaela Lindermann

64 **Śītkarī, o prāṇāyāma nas escrituras clássicas do Haṭha Yoga**
Miguel Homem

Seções

Tradição vêdica

70 Os Quatro *Upāṅgas* (parte 3)

Resenhas

79 Yoga e o Fogo Sagrado

83 Meditação e Mantras

88 **Pequeno guia de sânscrito**

90 **Onde Praticar**

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
Camila Reitz (Florianópolis)
Cristiano Bezerra (Fortaleza)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
Loka Saksi Dasa (Juiz de Fora)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Renata Sumar (Belo Horizonte)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Rodrigo Gomes Ferreira

Editor assistente
Tales da Costa Lima Nunes

Projeto Gráfico e Diagramação
engenhoD Design [Carlos Madureira]

Anúncios e Revisão
Daniela Monteiro

Assinaturas e Revenda
Daniela Silveira

Impressão
Coan - Tubarão/SC.
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Tiragem da 15ª edição
1.500 exemplares

Ilustração da capa:
JOHARI, Harish. *The Birth of Ganga*. [USA]: Inner Traditions India, 1989, p. 34

cadernos de yoga

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica da Editora Comunidade do Saber e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião da editora.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço para a comunidade yogue! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas no Brasil **Onde Praticar** e ganhe facilidades exclusivas nas compras das publicações da Editora Comunidade do Saber: livros e os *Cadernos de Yoga.*

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

Editora Comunidade do Saber
CNPJ 07.201.762/0001-03
Caixa Postal 5184 - 88040-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3025-5481
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: comunidadedosaber

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.comsaber.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Propaganda de relógio de luxo aplicada ao Yoga

Estes dias vi, numa revista, uma propaganda dos relógios Patek Philippe que me chamou atenção. Confesso que achei o relógio bonito, mas a grande questão para mim foi com a frase ao lado da foto: "Você nunca de fato possui um Patek Philippe. Você apenas cuida dele para a próxima geração"[1]. É claro que a famosa empresa suíça de relógios de luxo quer que você projete sua intenção de continuidade pós-vida em um objeto que marca as horas, e isso nada tem a ver com Yoga. Mas esta colocação, mesmo que com a intenção de confundir a mente do pobre consumidor endinheirado, fala, em uma leitura concreta da frase, muito sobre a tradição de conhecimento do Yoga. O que me veio à mente foi a mesma frase, porém modificada para "Você nunca de fato possui o conhecimento. Você apenas cuida dele para a próxima geração". Nesta época de "Yoga marca registrada", talvez valha a pena refletir sobre nosso papel enquanto "detentores" deste conhecimento. O *slogan* da Patek parece um *sūtra* sobre o *paramparā*, a tradição guru-discípulo que, por milhares de anos, permitiu que o Yoga chegasse até nós. Ainda bem que muitos se colocaram nesta posição de corredores de bastão. Ouviram, praticaram, colheram seu benefício e passaram adiante. Novamente, lembre-se: você nunca de fato possui o conhecimento, apenas cuida dele para a próxima geração. ॐ

Abração,

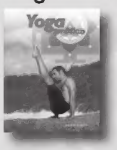
Rodrigo Gomes Ferreira

rodrigo@cadernosdeyoga.com.br

[1] Minha tradução do inglês "You never actually own a Patek Philippe. You merely look after it for the next generation". A página do anúncio está na internet em: <www.patek.com>.

O estudo faz parte da prática. E pode estar em suas mãos.

Yoga Prático (Pedro Kupfer)



Um verdadeiro manual de Haṭha e Aṣṭāṅga Yoga. Apresenta o conceito, a história e a ética do Yoga. São várias dicas práticas acompanhadas de ricas ilustrações sobre āsanas, kriyā, mudrā, prāṇāyāma, mantra e yoganidrā. Inclui roteiros para meditação e bibliografia.

Visões do Yoga
(Organização de Pedro Kupfer)

Uma compacta antologia das escrituras de Yoga. São 185 frases com conselhos práticos sobre meditação, insights sobre o homem e o mundo retirados de textos clássicos da Tradição do Yoga. Inclui glossário de termos sânscritos.

História do Yoga (Pedro Kupfer)

Esta é uma obra que contextualiza histórico em que surgiram as diferentes modalidades do Yoga. O livro contém revelações surpreendentes sobre história, lingüística e arqueologia. Inclui cronologia histórica atualizada, bibliografia e glossário de termos vêdicos.

Dicionário de Yoga (Pedro Kupfer)

Um ótimo livro de consulta sobre a miríade de conceitos presentes do dia-a-dia do estudante de Yoga. Centenas de palavras usadas na mitologia hindu e nos textos clássicos do Yoga. Inclui bibliografia e uma breve introdução ao sânscrito.

Guia de meditação (Pedro Kupfer)

Este livro é um convite à qualidade de vida com inteligência. Apresenta de forma clara 40 técnicas que incluem a concentração sobre símbolos, mantras e outras formas de atingir o estado de expansão da consciência. Inclui bibliografia.

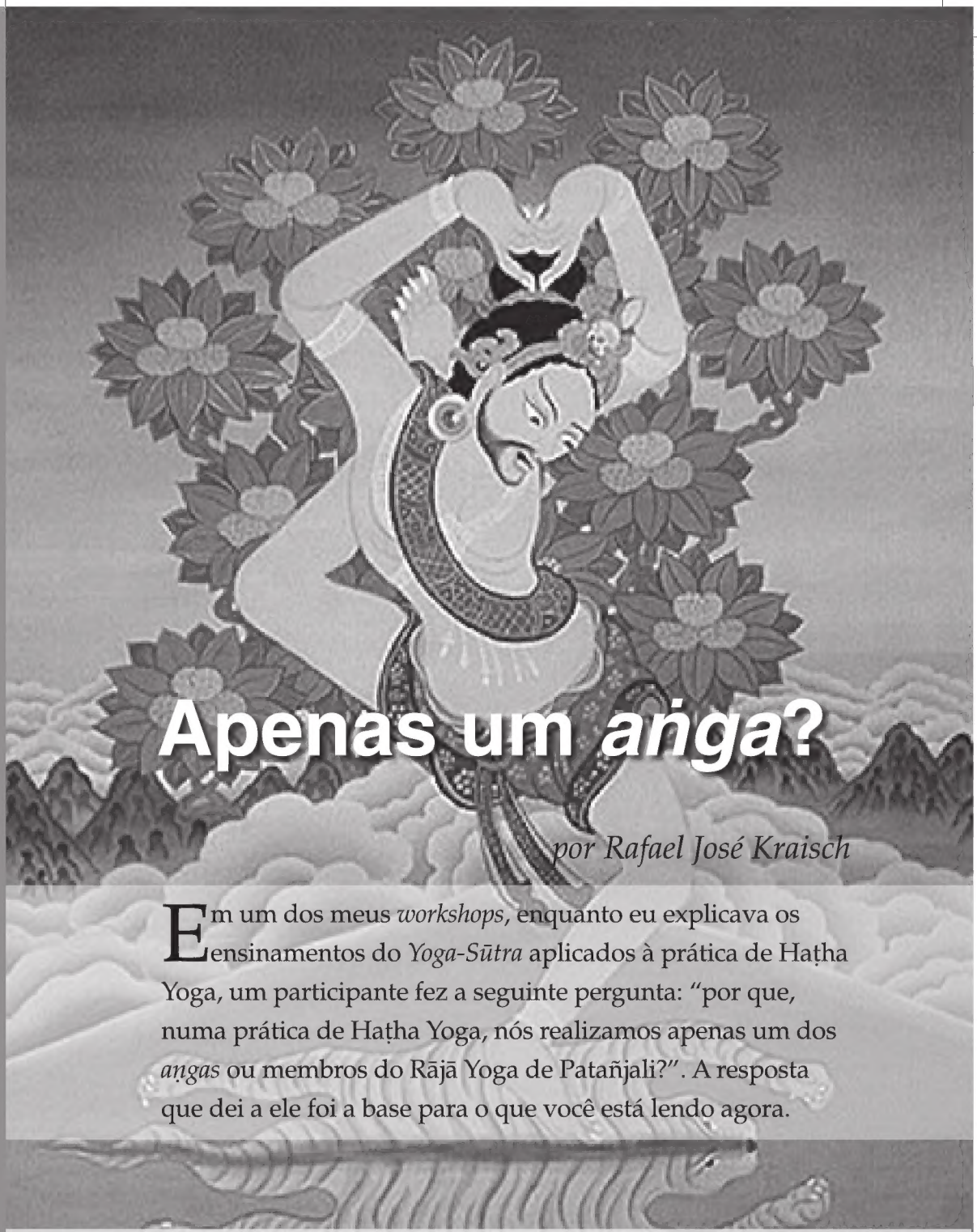
Mudrá: gestos de poder (Pedro Kupfer)

Uma ótima escolha para aprofundar o estudo dos gestos do Yoga, da dança indiana, dos rituais hindus e do Tantra, que expandem as percepções, disciplinam a mente e aprofundam os estados de meditação. Inclui bibliografia e glossário de gestos.

Haṭha Yoga Pradīpikā
(Svātmārāma Yogendra, tradução de Pedro Kupfer)

Este é o guia clássico para a prática avançada de Haṭha Yoga, o mais detalhado manual sobre esta ciência que chegou até nós. Todos os versos estão numerados, há muitas notas explicativas e várias ilustrações dos āsanas mencionados. Inclui extenso glossário de termos sânscritos.

Procure na escola de Yoga mais próxima de você ou diretamente com a Editora Comunidade do Saber
contato@comunidadedosaber.com.br
(48) 3025-5481
www.comunidadedosaber.com.br



Apenas um *aṅga*?

por Rafael José Kraisch

Em um dos meus *workshops*, enquanto eu explicava os ensinamentos do *Yoga-Sūtra* aplicados à prática de Haṭha Yoga, um participante fez a seguinte pergunta: "por que, numa prática de Haṭha Yoga, nós realizamos apenas um dos *aṅgas* ou membros do Rājā Yoga de Patañjali?". A resposta que dei a ele foi a base para o que você está lendo agora.

Jagannātha
Fonte: http://www.rainbowbody.net/images/jalandharasiddha.jpg

Aprofundando a visão

Ao fazer tal pergunta, este aluno estava reproduzindo um padrão mental comum a muitos praticantes de Yoga, referindo-se à prática de Haṭha Yoga apenas como uma seqüência de posturas ou *āsana*s que, de uma forma mais ou menos misteriosa, pode conduzir a um estado de paz e equanimidade. Assim, o Haṭha Yoga é tido apenas como uma prática "física" separada daquilo que é verdadeiramente "profundo e espiritual". Obviamente, nada poderia estar mais longe da verdade.

Hoje, o Haṭha Yoga é com certeza a prática mais conhecida no mundo todo, e a cada dia aparecem diversas modalidades com o intuito de "aprofundar" a experiência "física" que os *āsana*s impõem. Contudo, se a prática de Haṭha Yoga fosse vista com o coração aberto e despretensioso, com o auxílio das antigas escrituras que dão corpo à sua existência, não haveria todas essas confusões a respeito do que é "superficial" ou "profundo".

A origem do Haṭha Yoga

Não se sabe ao certo quando surgiram as bases do Haṭha Yoga, embora a tradição diga que este conhecimento secreto tenha existido há muitos milênios, sendo passado de acordo com a tradição oral através de muitas e muitas gerações. No passado, esse conhecimento era praticado durante muitos anos sob a tutela de um guru, para que os mais elevados estados de consciência se manifestassem de uma forma natural e espontânea, e a meditação era vista apenas como mais um processo desta caminhada, e não como uma prática isolada e superior.

Foi durante o advento do senhor Buddha que as coisas começaram a mudar. Devido a sua forte influência, muitos sacerdotes hindus se converteram à nova religião, que em pouco tempo tornara-se a maior em toda a Índia, praticamente dissipando o Hinduísmo. Buddha dava uma nova visão ao caminho espiritual através da importância da meditação e da moralidade, esmagando todo um dogmatismo e sectaris-

mo que se utilizava de uma ritualística ininteligível e seca à maioria dos hindus. Para os adeptos do Budismo, o corpo era encarado apenas como um saco de esterco e urina, um berço de vermes, podridão e sofrimento, e que sendo ilusório e efêmero, não deveria receber cuidados mais do que o necessário para a sua manutenção.

Contudo, durante todo o desenvolvimento do Budismo na Índia, um grupo cada vez maior de sábios uniu-se para dar surgimento a um dos mais importantes movimentos espirituais da Índia, o Tantra[1]. Para esse seleto grupo, o corpo era visto não como um mal necessário, mas como um amigo, fruto de muitas vidas de correta conduta, o templo do Espírito e uma ferramenta indispensável à realização espiritual.

Foi neste período, que se estende entre o século IV e VI d.C., que Matsyendranāth fundou o culto Nātha, cujo ensinamento prediz que antes de iniciarmos as práticas de meditação, devemos purificar o corpo e seus elementos. Assim, através deste seleto grupo, a antiga arte da purificação do corpo, mente e espírito novamente ganhou força, resgatando todo um antigo conjunto de técnicas que hoje conhecemos por Haṭha Yoga.

Haṭha Yoga e Rājā Yoga

A respeito de técnicas e conceitos, essas duas escolas apresentam grandes diferenças. Por exemplo, o Haṭha Yoga, por ser fundamentado no Tantra, afirma que tudo é uma manifestação da energia primordial que é Śakti (ou *kuṇḍalinī*) e, por isso, tudo na criação guarda esse mesmo potencial energético. Assim, nesta linha, as práticas são executadas com o objetivo de curar, equilibrar e fortificar os diferentes níveis físicos e energéticos do praticante para que essa energia parcialmente dormente[2] seja despertada e o conduza à completa realização espiritual. Dentre sua vasta gama de técnicas, destacam-se os *āsana*s (posturas) e os *prāṇāyāma*s (técnicas respiratórias), e a meditação é praticada sempre com o apoio de técnicas auxiliares, como fechar com os dedos das

mãos os olhos, ouvidos, nariz e boca e internamente focar-se no som interior[3].

Por sua vez, o Rājā Yoga apresenta uma visão mais voltada ao Brahmanismo ortodoxo e aparentemente revela uma certa influência budista, já que em sua época o Budismo era muito forte na Índia. Isso revela-se na ênfase dada à prática da moral e ética como o ponto inicial do caminho espiritual, e as práticas que envolvem o corpo físico não são levadas em consideração. A prática da meditação estática e introspectiva é vista como o único e mais elevado caminho e todas as outras técnicas são tidas apenas como preparatórias ou até mesmo sem necessidade.

Assim, devido a essa divergência entre práticas e valores, essas duas escolas geralmente são vistas como coisas separadas, e pela falta de entendimento de alguns praticantes, o Haṭha Yoga é tido apenas como uma preparação física para sentar-se mais confortavelmente numa prática de meditação do Rājā Yoga. Mas há, no entanto, uma forma mais profunda de entender essas duas linhas e, nesta profundidade, todas as suas diferenças se dissolvem.

Talvez uma das primeiras obras que busca dissolver esse preconceito seja a *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, a mais antiga escritura a falar sobre o Haṭha Yoga. Escrita por Svātmarāma no início do primeiro milênio de nossa era, ilumina diversas questões sobre a prática e a caminhada espiritual, e além disso procura mostrar a real unidade que há entre essas duas práticas. Veja o que ele afirma (II:76):

> Não se pode alcançar a perfeição do Haṭha Yoga sem a prática do Rājā Yoga e vice-versa. Para tanto, deve-se praticar os dois para que se obtenha a perfeição em Rājā Yoga.

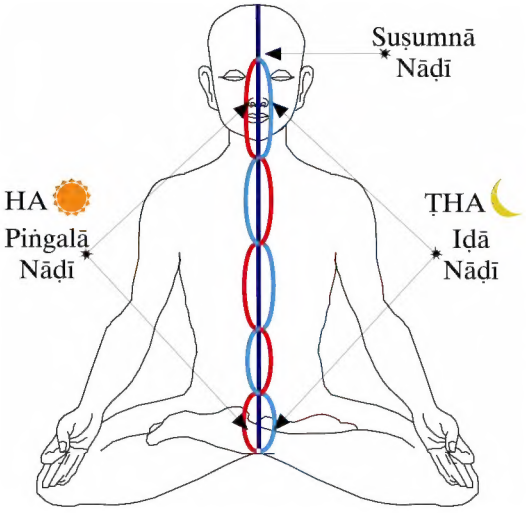
E ainda (IV:3-7):

> Rājā Yoga, *samādhī*, *unmaṇi*, *manonmaṇi*, *amaratva*, *laya*, *tattva*, *śunyāśunya*, *paramapada*, *amanaska*, *advaita*, *nirālamba*, *niranjana*, *jīvanmukti*, *sahaja* e *turīya* são sinônimos. Assim como um grão de sal se dissolve na água e se funde nela, durante o estado de *samādhī* se produz uma união similar entre mente e Ātman. Quando não há movimento de *prāṇa* (ou seja, *kumbhaka*) e a mente se dissolve em si mesma, tal estado de harmonia se denomina *samādhī*. O estado de equilíbrio, união de *jīvātman* e *paramātman*, que se produz quando cessam todos os processos mentais, é *samādhī*.

Para Svātmarāma, os termos Rājā Yoga e Haṭha Yoga não se referem unicamente a práticas distintas, mas a um mesmo e elevado grau de consciência superior. Peritos em escrever elevadas verdades numa linguagem oculta ou difusa, os adeptos do Tantra eram capazes de fazer com que somente aqueles que tivessem a devida preparação pudessem entender seus ensinamentos, e não fugindo à regra, Svātmarāma descreve nestes versos um conceito muito importante que mostra que tanto Haṭha Yoga quanto Rājā Yoga são a mesma coisa.

Haṭha e os pares de opostos

Vamos dividir a palavra *haṭha* em duas raízes: *ha* e *ṭha*. Essas duas palavrinhas têm relação direta com duas importantíssimas correntes energéticas no interior do ser humano. A palavra *ha* é associada à *nāḍī piṇgalā* e à força do *prāṇa* ou *prāṇa-śakti*, que é de fluxo energético quente, solar, masculina e ligada à narina direita. A palavra *ṭha* é associada à *nāḍī iḍā* e à força da mente ou *manasśakti*, que é de fluxo energético frio, lunar, feminino e ligada à narina esquerda (veja o desenho a seguir).



Durante nossas vidas condicionadas, essas duas forças sutis estão sempre se alternando, isto é, uma está sempre mais ativa ou predominante do que a outra. Presente o desequilíbrio, a harmonia interna não existe e todas as formas de doenças físicas e mentais acontecem. Além disso, esse desequilíbrio interno nos impede de perceber a unidade que está além de todas as dualidades que vemos em nossa vida.

Como podemos perceber essas forças se alternando? Por meio da respiração. Pare agora por um momento e procure perceber em qual das suas narinas o ar passa com mais facilidade, com menos atrito. Se for a narina esquerda, sua *iḍā nāḍī* e sua energia mental estarão operando, tornando-o um pouco mais introvertido e facilitando processos mentais como ler, contemplar e meditar. E se for a narina direita, sua *piṅgalā nāḍī* e sua energia prânica estarão operando, facilitando trabalhos que envolvem força, atividade e movimentação, bem como a digestão.

Essa predominância entre narinas ou forças sutis não é algo estático, mas dinâmico, e sua alternância ocorre naturalmente a cada 90 minutos em média. Há apenas três momentos nos quais esse processo é interrompido: 1) no sono profundo, quando a mente mergulha no interior e todas as dualidades externas e internas desaparecem, mesmo que por alguns segundos; 2) na meditação, onde ocorre o mesmo processo que durante o sono, só que agora de forma consciente, retendo a experiência na memória; e 3) na morte...

Agora, note a intrincada rede que Svātmarāma tece para descrever um processo contínuo que culmina num estado que ele acima descreveu como tendo diversos nomes. Ele afirma (*Haṭha-Yoga-Pradīpika* IV.6) que "quando não há movimento de *prāṇa* (isto é, *kumbhaka*) e a mente se dissolve em si mesma, tal estado de harmonia se denomina *samādhī*". Quando sua respiração está dominada, *prāṇa-śakti* (*ha*) e *manas-śakti* (*ṭha*) estão igualmente controlada, e desta forma a própria mente é dominada. Aqui, tanto *piṇgalā nāḍī* quanto *iḍā nāḍī* ficam inoperantes e a respiração cessa automaticamente de funcionar. A percepção de que há algo dentro ou fora deixa de existir, pois o aspecto racional e lógico da mente não está mais no comando. Neste estado, há apenas um contínuo fluir em direção à mais elevada luz, o ser interior. Esse domínio das dualidades, a vitória sobre os pares de opostos, é simbolicamente expresso em uma única palavra: *haṭha*. Sim, isso mesmo! Haṭha Yoga ou "união (Yoga) das polaridades (*ha* e *ṭha*)" nada mais é do que esse processo de iluminação interna, que ocorre quando fisicamente a respiração é dominada, fazendo com que as respectivas correntes energéticas que impelem nossa mente ao externo e denso fiquem inoperantes, dando abertura à luz que vem do Interior da alma.

Pode perceber agora porque Svātmarāma afirma que "não se pode alcançar a perfeição do Haṭha Yoga sem a prática do Rājā Yoga e viceversa"? É que ambos os termos se referem ao mesmo processo. Quando um está acontecendo, o outro acontece simultaneamente, num estado que Svātmarāma também descreve como *samādhī* ou "o mais elevado (*adhi*) equilíbrio (*sama*)", sendo que *samādhī* é apenas um sinônimo para Rājā Yoga.

Subindo a escada

Talvez você esteja se perguntando "Bem, mas de que forma posso alcançar tão elevada meta? Não será perigoso simplesmente parar de respirar?". Sim, esta parada da respiração não é algo forçado, externo e sim uma manifestação natural do controle das forças energéticas internas[4].

Na *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* há uma indicação muito prática quanto a esse objetivo. Svātmarāma (*Haṭha-Yoga-Pradīpika* I:56) ensina que primeiro deveríamos começar nossa prática realizando uma série de posturas ou *āsana*s, em seguida partiríamos para as técnicas de respiração ou *prāṇāyāma*s, alguns *mudrās* e para terminar a prática, uma concentração sobre os sons internos que se manifestam livremente na consciência.

Há também uma outra forma de fazer esta escalada e que é indicada por Patañjali, o autor do *Yoga-Sūtra*, a principal escritura do Rājā Yoga. Nesta escritura, Patañjali delineia uma prática conhecida como Aṣṭāṇga Yoga[5], ou "prática (Yoga[6]) de oito (*aṣṭa*) membros (*aṅga*)". Estes são[7]: 1) *yama* ou "orientações para a vida em sociedade", 2) *niyama* ou "compreendendo o mundo interior", 3) *āsana* ou "posição", 4) *prāṇāyāma* ou "extensão do *prāṇa*", 5) *pratyāhāra* ou "absorção dos sentidos", 6) *dhāraṇā* ou "foco", 7) *dhyana* ou "contemplação" e 8) *samādhī* ou "iluminação".

Como você pode ver, o *āsana* ou postura é apenas um dos aspectos do Yoga, e não a sua prática total, como muitos hoje conhecem. Mas então, qual o motivo que leva a grande maioria dos professores de Haṭha Yoga a apresentarem uma visão quase exclusiva à prática ou ensino dos *āsana*s? Há diversas respostas para isso. Uma delas é que são poucos os professores que têm um bom domínio ou conhecimento das técnicas de *prāṇāyāma*, *mudrā* e *bandha* para ensinar, e mesmo que tenham tal entendimento, seus alunos geralmente não têm a competência ou maturidade necessária para este nível de prática, que exige um pouco de cuidado com a alimentação, com o tipo de vida e uma grande reverência com a prática diária. Assim, as diversas posturas acabam sendo a única ferramenta de trabalho para a transformação interna. O único problema é que isso acaba deixando tudo um pouco mais seco, mais vazio, um tanto isento de propósito. Uma dica para resolver isso? Aplicar as orientações dadas por Patañjali. Desta forma, mesmo que você não esteja fazendo todas as recomendações dadas por Svātmarāma, como *prāṇāyāma*, *mudrā* e meditação, você estará praticando Yoga e a meditação acontecerá de forma dinâmica e espontânea.

Patañjali sobre o tapetinho

Voltando à pergunta feita pelo meu aluno: "por que, numa prática de Haṭha Yoga, nós realizamos apenas um dos *aṅgas* ou membros do Rājā Yoga de Patañjali?" Qual é este *aṅga* a que o aluno se refere? É o terceiro, o *āsana*. E de que forma, mesmo praticando apenas o *āsana*, que é apenas um dos *aṅgas* de Patañjali, podemos ter uma prática completa de Yoga? Veja só:

1 – *Yama*s: apresentam uma forma belíssima de nos ajudar a conhecer e nos transformar. Uma prática de *āsana* pode auxiliar a abrir nossos corações e ajudar-nos a cuidar e respeitar nossa integridade física. Esse membro é subdividido em cinco partes, que são: i) *Ahiṁsā* ou "não-violência" – é a capacidade de perceber os limites do nosso corpo e procurar evitar movimentos ou posturas que possam danificá-lo ou causar-lhe dor; ii) *Satya* ou "veracidade" – isto significa ser verdadeiro para conosco mesmos. Não há necessidade de praticar uma postura difícil apenas para, depois, demonstrar aos outros que você é um bom praticante; iii) *Asteya* ou "não-roubar" – não-roubar não se refere apenas a usurpar bens materiais, mas no *āsana* também significa o fato de não incomodar outros que possam estar ao seu lado, ou tirar-lhes a intenção ou desmotivá-los por meio de comparações negativas; iv) *Brahmacarya*: embora visto apenas como o controle ou comedimento das atividades sexuais, na verdade também se refere ao controle sobre a necessidade que nossos sentidos têm em correr atrás daquilo que os satisfazem, e voltando isso à nossa prática, *brahmacarya* é a capacidade de manter nossa atenção focada, sem se incomodar com a boa postura que o colega do lado faz, no barulho que vem de fora da sala, ou querer utilizar muita força num movimento sabendo que isso poderá minar toda a sua resistência para o restante da prática; v) *Aparigraha* ou "não-possessividade": voltado ao *āsana*, lembra a idéia de que é "melhor um pouco a cada dia do que muito vez ou outra". Assim, não adianta querer praticar todos os 8.400.000 *āsana*s indicados no *Gheraṇḍa-Saṁhitā* num único dia e depois passar um mês inteiro se recuperando. Pratique o necessário todos os dias sem exceção e isso será o melhor;

2 – *Niyama*: também divide-se em cinco partes, e dão uma característica mais devocional à prática. São elas: i) *śauca* ou "pureza": é a limpeza do tapete, do corpo e do ambiente da prática. Lembre-se de que este é um momento sagrado; ii) *Santoṣa* ou "contentamento": por que você se incomoda com o fato de não conseguir segurar com as mãos os dedos dos seus pés? Esteja contente com o nível em que se encontra hoje, pois é este o seu melhor; iii) *Tapas* ou "disciplina": disciplina não significa "mortificação", mas sim manter, por um longo tempo e com resoluta paciência, uma prática que lhe seja segura e transformadora; iv) *Svādhyāya* ou "estudo das escrituras[8]": é lembrar-se dos ensinamentos dos grandes mestres, que falam de nossa real natureza espiritual; v) *Īśvara praṇidhāna* ou "consagração ao Senhor": é o fechamento de tudo o que fazemos, entregando todos os frutos de nossa prática a um princípio que é superior a nós. Desta forma, podemos manter uma atitude desapegada e renovada de nossa prática;

3 – *āsana*: o principal ensinamento de Patañjali quanto a esse membro é *sthiram* ou "firmeza" e *sukham* ou "confortável". Esses são os dois principais elementos que nossos *āsana*s devem possuir. Se uma postura está causando dor ou cansaço devemos avaliar o que está acontecendo e procurar um meio de melhorá-la neste aspecto, seja modificando a postura ou utilizando o auxílio de faixas, almofadas, ou simplesmente descansando no chão;

4 – *Prāṇāyāma*: embora Patañjali e *Svātmarāma* repetidamente se refiram a *Prāṇāyāma* como a ausência completa da inalação ou exalação, o *prāṇāyāma* numa prática de *āsana* pode referir-se ao processo consciente da inalação ou exalação. Para algumas linhas, isto se dá por meio do *ujjāyi* ou respiração "vitoriosa", na qual há um leve ruído provocado pela contração da glote. Com o auxílio desta respiração, podemos perceber quando nossa mente está focada ou não, já que quando perdemos a concentração a respiração também apresenta paradas ou fica forçada;

5 – *Pratyāhāra*: é a capacidade de não deixar com que nossos sentidos e nossa mente sejam desviados pelos movimentos ou objetos que

estão ao nosso redor. Através deste processo, somos capazes de nos libertar de todos os bloqueios que nos afastam da percepção de nossa real natureza interna. Imagine que você está numa postura, ela está firme e estável, a respiração é firme e contínua, os ruídos externos continuam lá fora, as pessoas continuam movimentando-se ao seu redor e talvez até mesmo seu próprio corpo esteja movendo-se, alinhando pés, mãos, encaixando a lombar, ombros, pélvis, etc., mas internamente, você está íntegro e inabalável, os seus pensamentos não lhe atrapalham mais, existindo apenas como sussurros distantes que não têm mais poder sobre você. A partir deste momento de recolhimento é que podem ocorrer os três últimos passos;

6 – *Dhāraṇā* ou "foco", 7 – *Dhyana* ou "contemplação" e 8 – *Samādhī* ou "iluminação": você pode até chegar por meio da força de vontade em *dhāraṇā* ou "concentração", mas a partir daí, o que vem está além da sua vontade. É como dormir: você fecha as cortinas, apaga as luzes, deita, fecha os olhos e relaxa – até aqui é você quem manda, mas no momento em que tudo está pronto, você simplesmente adormece, nem percebe quando isto acontece. O estado está lá, você caminhou até ele, mas depois de um certo ponto você não pode fazer mais nada, apenas deixar-se levar, e assim são os aspectos mais profundos da prática. Em *dhāraṇā* ou "foco" você está terminando o seu esforço. Após ter controlado totalmente seus sentidos pelos aspectos prévios de *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma* e *pratyāhāra*, você está totalmente "sozinho" com seu foco, e como um rio caudaloso que vai aumentando à medida em que a chuva progride, *dhyana* ou "contemplação" ocorre onde a mente está totalmente inebriada pelo foco da meditação, não percebendo nada mais além dos dois. E, como ápice final, vem *samādhī* ou "iluminação", na qual a mente funde-se num espaço que vai além da dualidade meditador-objeto meditado e passa a refletir totalmente seu ser interior bem-aventurado.

É comum que em algum ponto da prática aconteça espontaneamente o *kumbhaka*, ou parada da respiração. Isso ocorre como um re-

sultado natural do processo de interiorização da mente. A prática dos *āsana*s, aliada a todo esse conhecimento acima exposto, faz com que a mente ganhe a força necessária para desapegar-se de seus lamentos e murmúrios e acostume-se com os estados de felicidade e contentamento que surgem com o tempo. À medida que sua prática evolui e seu compromisso com ela aumenta com o passar dos dias, essa nova consciência toma cada vez mais lugar em seu interior, transformando todo o seu dia numa extensão de sua prática de *āsana*. Na verdade, o Yoga não se transformará mais em sua prática, mas em sua vida!

Rafael é coordenador do Yogabhūmi, Instituto de Yoga em Joinville-SC
www.yogabhumi.pro.br

Notas

[1] De acordo com algumas autoridades, o Tantra é muito anterior a este período, talvez até mesmo mais velho que os Vedas.

[2] "Parcialmente" porque uma parte dela está ativa sustentando a vida do indivíduo. É só a parte mais "profunda" desta energia que permanece aguardando o seu real despertar, fazendo com que a percepção do indivíduo mude completamente.

[3] *Ñaṇmukhī mudrā* e *nāda anusaṁdhāna*.

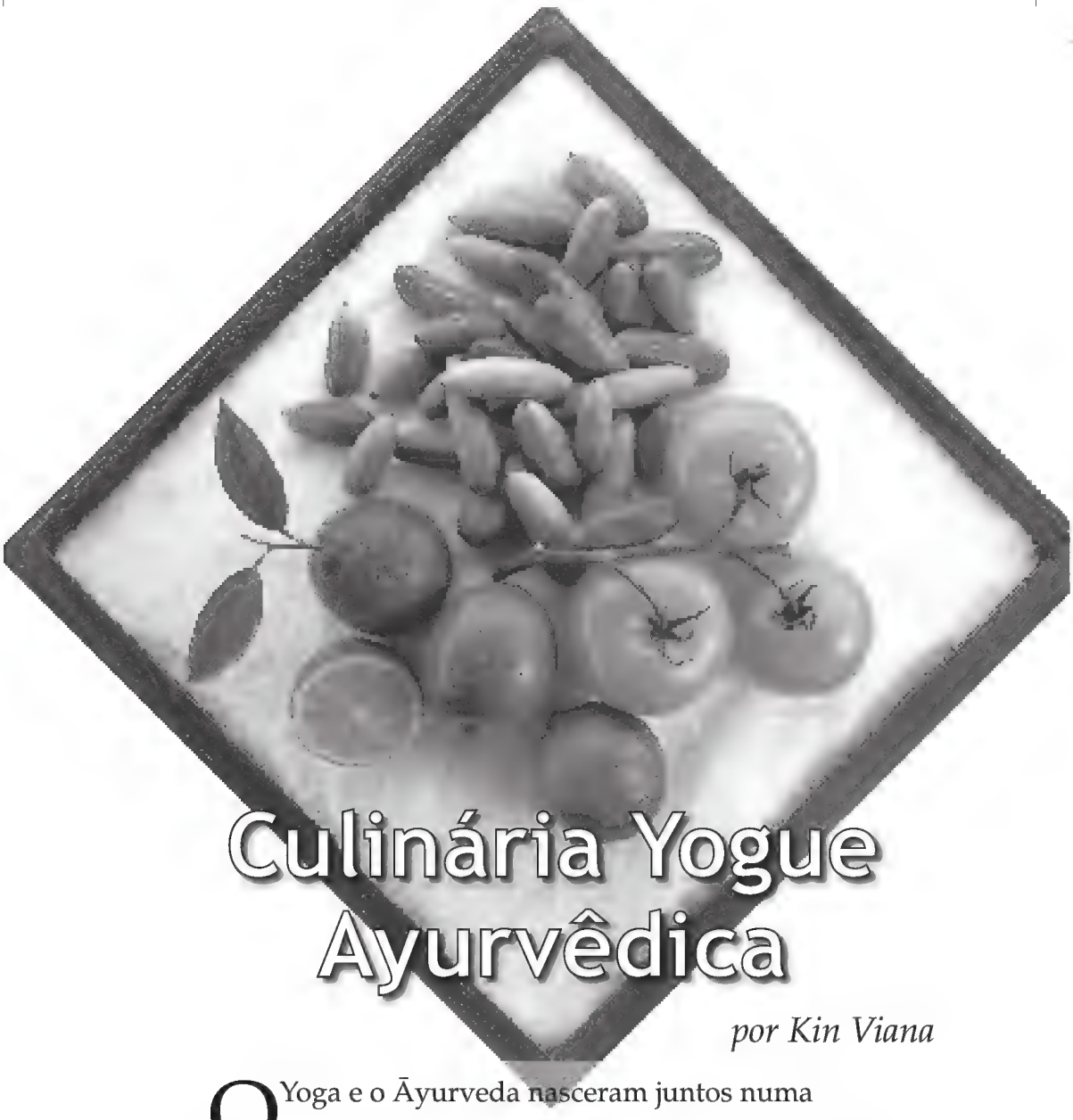
[4] Todas as técnicas de retenção do ar (*kumbhaka*) ensinadas pelas escrituras do Haṭha Yoga servem apenas ao propósito de acostumar o corpo e a mente para este estado.

[5] Não confundir com a moderna prática conhecida como Aṣṭāṅga Vinyasa Yoga, formulada por Kṛṣṇamācarya e sustentada por seu discípulo Pattabhi Jois.

[6] A idéia de que a palavra Yoga significa "união" é usada principalmente pelos adeptos do Tantra e das vertentes do Vedānta. Para Patañjali, Yoga tem um significado diferente, implicando na idéia de "prática", "método" ou "implementação".

[7] O autor preferiu não fazer uma tradução literal para dar mais sentido ao conteúdo do texto.

[8] Geralmente é traduzido como "estudo de si" e que na verdade é um erro de tradução. Literalmente *svādhyāya* significa "estudo (*adhyāya*) próprio (*sva*)" no sentido de um estudo autodidata ou estudar as escrituras ou ensinamentos de sua própria linhagem ou caminho espiritual. O "estudo de si" está mais ligado a *ātma vichāra*, uma prática vedântica cujo principal meio é a indagação "quem sou eu?".



Culinária Yogue Ayurvêdica

por Kin Viana

O Yoga e o Āyurveda nasceram juntos numa mesma época e partilham conceitos igualmente importantes, como *ojas*, *prāṇa*, *vāyus*, *doṣas*, *guṇas* e *kriyās*. Por exemplo, *ojas*, a energia de vitalidade, é exaltado tanto no Yoga como no Āyurveda, e diminui com a idade, fome, má alimentação, excesso de trabalho, raiva e tristeza.

Alimentos
http://www.bombayb.com/images/bbpic1_final.jpg

O yogui usa essas ferramentas comuns entre Yoga e Āyurveda para selecionar os alimentos de forma a elevar estas qualidades. Como diz David Frawley: "O Āyurveda é o ramo de cura da ciência yogue. O Yoga é o aspecto espiritual do Āyurveda, ao passo que este é o ramo terapêutico do Yoga".

Os Sentidos

O Āyurveda e o Yoga relacionam-se, ambos, com o sistema sensorial do Tantra, tradição em que o corpo é usado como instrumento para controlar a energia que cria a união com a verdade[1].

Os indianos falam que todos os atos de nossa vida podem ser meditativos. A alimentação não poderia ser diferente. Eles dizem que quando temos mais de três sentidos despertos ao mesmo tempo, entramos automaticamente em estado meditativo.

No Tantra, o sexto sentido pode ser alcançado através da meditação nos outros cinco. Portanto, tato, paladar, olfato, visão e audição, integrados na alimentação e aliados aos sabores, podem nos conduzir a diferentes sentimentos como a paz, a felicidade, o amor, a raiva, o medo e o desconforto.

Enquanto no Ocidente a dieta é planejada de forma intelectual e os alimentos são escolhidos conforme suas proteínas, carboidratos, vitaminas, minerais e, o que é destacado mais vezes, suas calorias, na tradição hindu os fatores que determinam a alimentação saudável são vistos de modo diferente. O Āyurveda orienta que a dieta deve ser baseada em nossos instintos e naturalmente balanceada[2].

Os Sabores (*rasas*)

Todos os sabores podem despertar emoções positivas ou negativas, dependendo do tipo de alimento e da dose. Veja o quadro do livro *Enciclopédia ayurvedica* do Swami Sada Shiva Thirtha.

1. Salgado (paixão)
2. Doce (amor e devoção)
3. Ácido (sarcasmo)
4. Picante (raiva)
5. Adstringente (medo)
6. Amargo (mágoa)

Qualidades dos alimentos são:

- quente ou frio: como a pimenta e o hortelã
- pesado ou leve: como as leguminosas e o arroz branco
- oleoso ou seco: como a manteiga e a batata

A pessoa equilibrada tem vontade de comer alimentos quentes quando está frio e leves quando sente-se pesado[3]. As diferentes qualidades, como leve ou pesado, seco ou oleoso, quente ou frio, além de transmitirem informação à língua, comunicam-se diretamente com o estômago.

A informação básica está no paladar. Os seis *rasas* (sabores) do Āyurveda devem ser balanceados em cada refeição. O paladar também pode ajudar no equilíbrio dos *doṣas* ao escolher os sabores que o acalmam. Quando uma pessoa do tipo *kapha* está em equilíbrio, ela dará preferência a alimentos amargos, adstringentes, (como as verduras) e quentes.

Uma refeição completa deve dar ao corpo todos os *rasas*, mas não é necessário sobrecarregar cada um deles.

Portanto, o mesmo prato afetará cada um de acordo com sua própria natureza, ou *prakṛti*, de cada pessoa, que reage de uma maneira particular.

Conhecendo seu próprio equilíbrio entre os *doṣas* a pessoa pode eleger os grupos de sabores que trazem mais benefícios restauradores ao seu organismo.

Os *doṣas* são:

Vata	Equilíbrio	Desequilíbrio
Rasas	doce, ácido, salgado	picante, amargo, adstringente
Qualidades	pesado, oleoso, quente	leve, seco, frio

Pitta	Equilíbrio	Desequilíbrio
Rasas	doce, amargo, adstringente	pungente, ácido, salgado
Qualidades	frio, pesado, seco	quente, leve, oleoso

Kapha	Equilíbrio	Desequilíbrio
Rasas	pungente, amargo, adstringente	doce, ácido, salgado
Qualidades	leve, seco, quente	pesado, oleoso, frio

Devido à predominância de um ou mais *doṣas*, temos a variação nos traços de personalidade e de constituição básica. O predomínio extremo de qualquer um destes princípios vitais causam desordens internas e tornam as pessoas vulneráveis a ataques externos, e a alimentação é uma forma de buscar o balanceamento.

Todos os três *doṣas* estão presentes em qualquer pessoa, gerenciando cada função do corpo, física ou mental. Por exemplo, *pitta* é responsável pela digestão, *kapha* produz o sangue (células do corpo) e *vata* rege a circulação sanguínea em todos nós[4] . Mesmo havendo o predomínio de um *doṣa*, é necessário alimentar o equilíbrio dos três. O funcionamento equilibrado sustenta a vida e ajuda a manter a saúde, enquanto o desequilíbrio causa problemas na personalidade e no corpo.

Os *guṇas*

Na preparação do alimento devemos pensar num equilíbrio entre a pureza, o movimento e descanso. A forma de preparo dos alimentos

também afeta os *guṇas*:

1. *Sattva* (equilíbrio): as comidas sáttvicas são as que trazem pureza e acalmam a mente.

2. *Rajas* (movimento): desperta paixões e provoca um estado mental agitado, mas também causa distúrbios nervosos e circulatórios como a pressão alta.

3. *Tamas* (inércia): torna a pessoa lerda e preguiçosa, podendo levar a enfermidades crônicas do corpo.

As Especiarias

Cada alimento tem um tipo diferente de digestão. Na culinária indiana, as especiarias têm como principal função o auxílio ao organismo neste processo. Além disso, elas proporcionam os diferentes sabores, ou seja, também aquecem ou refrescam os *doṣas*.

1. Cravo - quente, aromático, acre, picante, adstringente:

a) Indispensável nos *curry-massalas*, muito usado na preparação dos *currys* e *chutneys*;

b) Na medicina Āyurveda é usado como analgésico bocal, bactericida, fungicida e parasiticida.

2. Canela - quente, picante, doce, perfuma os pratos:

a) Usada tanto em pratos doces como salgados;

b) Na medicina tem propriedades anti-espasmódicas e o chá é indicado para cólicas e diarréias.

3. Cardamomo - doce, acre, muito aromático:

a) De forte aroma canforado, é muito usado em doces, tira a acidez do café e é a alma dos *currys* e *massalas*;

b) Na saúde, tem propriedades adstringentes e é indicado para gastrite;

c) Citado nas histórias de Mil e Uma Noites, é uma especiaria associada ao amor, à devoção e aos relacionamentos de amizade.

4. Anis estrelado - doce, picante:

a) Substitui a erva-doce e é usado para suavizar pratos fortes, nas frutas assadas e cozidas, no leite, em doces e chás, e como elemento decorativo;

b) É anti-bactericida, analgésico, tonifica os rins; contra-indicado para problemas de insônia e de gastrite.

5. Fenel (semente de funcho) - picante, doce, morna:

a) Muito parecida com a erva-doce, é usado para aromatizar pães, vegetais e *chutneys*;

b) É anti-inflamatória e anti-reumática (indicada para inflamações articulares e musculares), é expectorante e estimulante do sistema nervoso, protege o fígado, produz estrógeno, ajuda na menopausa e na produção do leite materno.

6. Feno grego - morno, pungente, acre, amargo e aromático:

a) Agrega o sabor amargo aos pratos quentes e *chutneys*;

b) Na saúde, é rico em oligoelementos caratenóides (ajudando na absorção da Vitamina A), abaixa o nível de açúcar e colesterol do sangue, é bom para pele e cabelo, é um tônico digestivo e de problemas respiratórios, e tônico também para problemas de ejaculação precoce e de ereção:

7. Mostarda - picante, amargo:

a) Aromatiza pães e arroz, é usada também no molho para saladas;

b) Tem propriedades digestivas, é indicada para dores lombares e reumáticas, boa para o coração (vasodilatador) – sua semente é aplicada em pontos energéticos por acumpunturistas.

8. Cominho - picante, ligeiramente amargo:

a) Usado para aromatizar as leguminosas e molhos de tomate;

b) Previne gases, aumenta a secreção ácida do estômago, reduz a glicose e as gorduras no sangue e é tônico para o coração.

9. Noz moscada - picante, doce, amadeirado, canforado:

a) Usado em frutas cozidas, legumes e pratos doces;

b) É estimulante do sistema nervoso, anti-séptico, adstringente e anti-oxidante.

10. Assafétida - picante, quente, amarga:

a) Substituta do alho e da cebola nas cozinhas devocionais;

b) É estimulante do sistema nervoso (por isso deve ser usada com parcimônia).

11. Louro - amargo, picante:

a) Tempero usado nas leguminosas, em *currys* de vegetais, em batatas, molhos e sopas;

b) Alivia as crises do fígado, é anti-inflamatório, ativa o metabolismo da glicose (recomendado para diabetes).

12. Cúrcuma - amadeirado, amargo, doce:

a) Irmã do gengibre, suaviza pratos pesados, além de dar cor aos *currys* e *chutneys*;

b) Na medicina Āyurveda, é usada para problemas de garganta e de pele.

13. Gengibre - quente, picante, doce, refrescante:

a) Usado como conservante de alimentos, essencial na culinária indiana;

b) Também é antídoto do leite e, por ser anti-bactericida, está presente em quase todos os pratos indianos; ainda protege o estômago, melhora o humor e previne dores de cabeça, expectorante, sudorífico para gripes e resfriados e indicado para pressão baixa;

c) Utilizado para ativar o *agni*, o fogo do sistema digestivo e metabólico.

14. Coentro - picante, doce, amargo:

a) Ingrediente nobre das misturas indianas (pois perfuma pratos que possuem paladar desagradável), a folha e as sementes são essenciais na conservação dos alimentos;

b) Indicado para cólicas, gases e para o fígado e o chá das folhas serve para limpar culpas antigas.

15. Hortelã - picante, adocicado, refrescante, aromático:

a) Usado em sucos, em chás e pratos muito quentes e em molho para saladas;

b) É analgésico, expectorante, anestésico local e alivia cólicas, além de ser anti-parasita e anti-térmico.

16. Zimbro - quente, picante, doce, aromático:

a) Usado para aromatizar pratos doces, nos chás, em *chutneys* e suavizar pratos fortes;

b) É diurético, anti-inflamatório, anti-séptico das vias urinárias e anti-oxidante.

As Bases

A característica mais marcante da culinária indiana é a combinação elaborada de especiarias frescas, secas, inteiras, moídas ou socadas. O *massala* (mistura) pode ser composto por duas, três ou qualquer outra quantidade de especiarias, e cada cozinheiro tem as suas próprias combinações. Cada indivíduo pode preparar seu próprio *massala* como forma de preservar os princípios de equilíbrio de sua constituição. Exemplos mais conhecidos: *curry-massala, garam-massala, kashmir-massala, yogitea-massala e tchay-massala.*

Os laticínios ajudam na manutenção do ácido láctico nos músculos, trocando o ácido lático, uma substância tóxica e que causa aquela dor que eventualmente sentimos no outro dia após a prática de yoga, por

uma que promove a restauração do tecido. Os leites fazem essa restauração e são muito indicados nos antigos livros de Yoga. O *ghee* (manteiga clarificada), o iogurte, o *panir* (queijo fresco) e o *dahi* (requeijão de iogurte) são todos derivados do leite e base da culinária indiana. O consumo deve ser sempre moderado, evitando o acúmulo de mucos, e seu antídoto recomendado é o gengibre.

1. *Ghee*: principal gordura usada na culinária indiana, separa-se a gordura da manteiga das partes sólidas e líquidas. Na medicina Āyurveda, quando envelhecido é usado na manutenção de todo o organismo (desde problemas de pele até o trato digestivo).

2. Iogurte: produto muito usado pois a lactose já é digerida, o que facilita a digestão do organismo.

3. *Panir*: como o queijo fresco, produzido a partir do leite dessorado com limão.

4. *Dahi*: queijo fresco produzido a partir do iogurte.

Os Grupos de Alimentos

Os quatro elementos a seguir são necessários para a construção e reparação do corpo[5]:

1. Proteínas (nitrogenosas): leguminosas (adstringente e doce) e oleaginosas (doce).

2. Carboidratos (açúcares): cereais (doce).

3. Vitaminas e Minerais: vegetais (doce e adstringente, com o amargo das folhas) e frutas (doce e adstringente, com acidez nas cítricas).

4. Gorduras: laticínios (doce, com a acidez e adstringência do iogurte e do queijo) e oleaginosas (doce).

Praticamente todos os alimentos com proteína e óleo vegetais fornecem hidrocarbonetos ou gorduras, enquanto minerais orgânicos

valiosos como o ferro, o potássio, o cálcio etc. servem como eliminadores, anti-sépticos, purificadores do sangue e produtores de energia eletromagnética, encontrados fundamentalmente nos vegetais. Frutas e vegetais frescos também auxiliam a manter uma reserva alcalina no sangue, pois dá capacidade de carregar dióxido de carbono nos pulmões e eliminá-los. As fontes mais importantes de vitaminas A, B e C são os vegetais que podem ser comidos crus ou pouco cozidos (para não perderem suas propriedades). Assim, numa dieta com laticínios, nozes, frutas frescas, vegetais e folhosos e grãos integrais é possível obter todas as vitaminas, os minerais, as proteínas e os carboidratos importantes, e é ideal para o homem.

Kin Viana cozinha em cursos de Yoga, dá aulas de culinária indiana e atualmente mora em Mariscal.

kinviana@hotmail.com

Bibliografia Recomendada

CAMARGO-MORO, Fermanda de. *Arqueologias Culinárias da Índia*. Rio de Janeiro: Editora Record, 2000.

LAD, Dr. Vasant. *Ayurveda: A Ciência da Autocura*. São Paulo: Editora Ground, 1997.

MUZUMDAR, S. *Ejercicios de Yoga – para el sano y el envermo*. Madri, Espanha: Editora Aguilar, 1960.

NEPOMUCENO, Rosa. *Viagem ao Fabuloso Mundo das Especiarias*. Rio de Janeiro: Editora José Olympio, 2003.

RAZZAQ, Roshi. *Cozinha Indiana*. Lisboa: Editora Lisma, 2003.

Notas

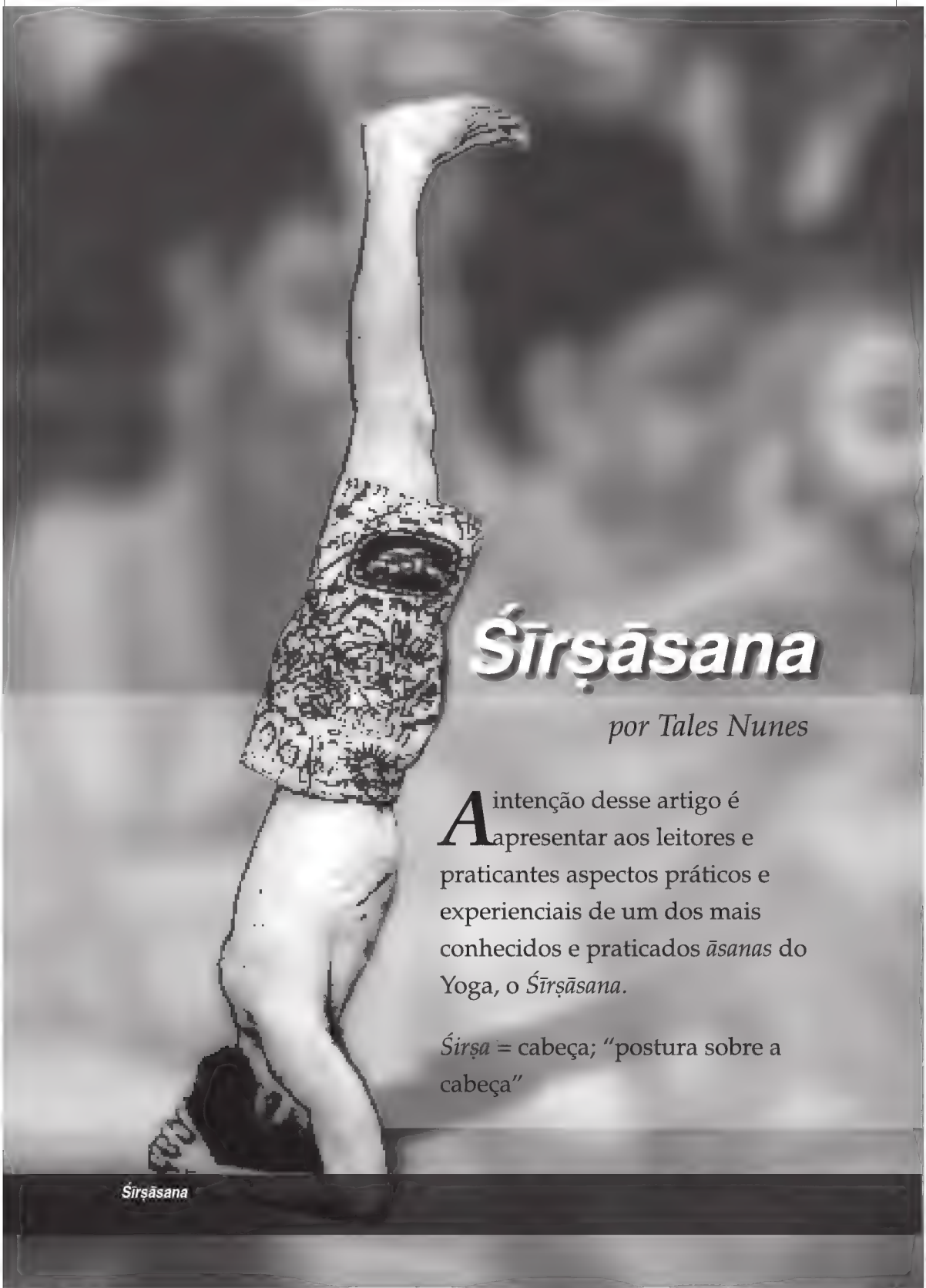
[1] FRAWLEY, David. *Uma Visão Ayurvédica da Mente*. São Paulo: Ed. Pensamento, 2006

[2] CHOPRA, Dr. Deepak. *Saúde Perfeita*. São Paulo: Editora Best Seller, 2003

[3] CHOPRA, Dr. Deepak. *Saúde Perfeita*. São Paulo: Editora Best Seller, 2003

[4] VERMA, Dra. Vinod. *Ayurveda*. Rio de Janeiro: Editora Nova Era, 2006.

[5] SWAMI VISHNU-DEVANANDA. *O Livro de Yoga Completo e Ilustrado*. Porto Alegre: International Sivananda Yoga Vedanta Centers, 2005.



Śīrṣāsana

por Tales Nunes

A intenção desse artigo é apresentar aos leitores e praticantes aspectos práticos e experienciais de um dos mais conhecidos e praticados *āsanas* do Yoga, o *Śīrṣāsana.*

Śirṣa = cabeça; "postura sobre a cabeça"

Śirṣāsana

Construção da postura

1 - Sente-se em *Vajrāsana* (postura do diamante, sentada sobre os calcanhares);

2 - Entrelace os dedos, apóie os cotovelos no tapetinho dobrado, formando um triângulo com os antebraços. A distância entre os cotovelos deve ser igual à distância entre os ombros.

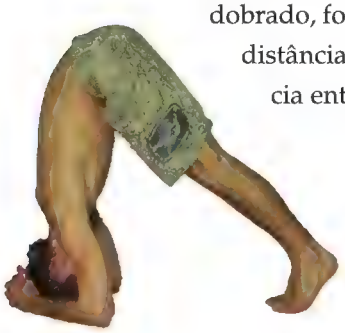


Foto 01

3 - Leve o topo da cabeça ao chão, acomodando a parte de trás entre as mãos.

4 - Lentamente caminhe com os pés em direção à cabeça, levando, gradualmente, o peso para os cotovelos e deixando o tronco vertical. (FOTO 01)

Foto 02

5 - Para elevar as pernas você pode:

a) Flexioná-las, trazendo as coxas próximas ao peito e depois esticá-las. (FOTO 2)

b) Elevar uma perna esticada, depois a outra. (FOTO 03)

Foto 03

c) Ou elevar as duas simultaneamente, o que exige maior controle dos músculos abdominais e prática de *uḍḍhiana bandha*. (FOTO 04)

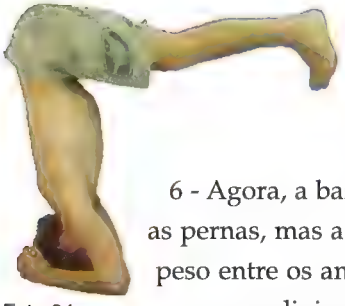


Foto 04

6 - Agora, a base do seu corpo não é mais as pernas, mas a cabeça. Portanto, procure distribuir o peso entre os antebraços, mantendo os braços e ombros ativos, para aliviar a pressão na região cervical.

Foto 05

7 - Uma vez na posição final, procure manter o alinhamento de *Samasthiti* / *Tadāsana* (*bandhas* ativos, cóccix apontando para o teto e coxas girando levemente para dentro). (FOTO 05)

8 - É possível, durante a permanência, fazer *nāsāgra dṛṣṭi* (fixação do olhar entre as sobrancelhas)

9 - Permaneça atento à respiração, às emoções e pensamentos que surgirem.

10 - Se o corpo começar a tremer ou a respiração ficar superficial e sem fluidez, é sinal de que você pode retornar.

Variação

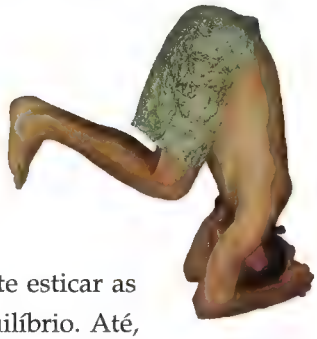


Foto 06

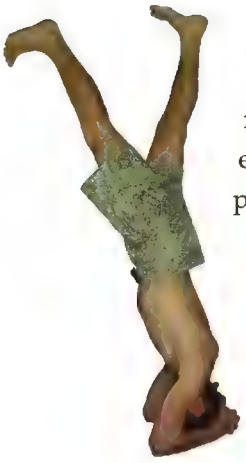


Foto 07

• Inicialmente esta postura pode ser feita com o auxílio da parede. Para tanto, siga os mesmos passos acima explicados, mantendo a parede a sua frente e caminhe com os pés por ela. Tente esticar as pernas e achar o seu ponto de equilíbrio. Até, finalmente, equilibrar-se por si só. (FOTO 06 e 07)

• Procure executar a postura da maneira mais adequada ao seu corpo. O importante é respeitar os seus limites, estando sempre atento aos sinais que o corpo envia. Experimente-se!

Cuidados

• Pessoas com hipertensão, glaucoma, ou problema de coração devem evitar esta posição.

• Longas permanências podem forçar os ligamentos dos discos cervicais. Por isso, quem tem hérnia de disco nessa região deve evitar a postura.

Efeitos sutis

Toda criança, em suas brincadeiras, gosta de ficar de cabeça para baixo. Elas têm, naturalmente, uma maior flexibilidade corporal e mental também. Suas mentes ainda estão sendo ensinadas – na escola, na rua, em casa – a pensar como nós pensamos e os seus corpos a seguirem as etiquetas que os nossos seguem. Com o tempo, a flexibilidade do corpo, se não trabalhada, é perdida, e, da mesma forma, a capacidade de ver as coisas de perspectivas diferentes fica mais difícil. Conceitos, crenças, certezas se cristalizam e acabam tornando-se viseiras de cavalos que moldam a maneira como vemos o mundo. As posturas de inversão nos dão a oportunidade de ver o mundo de uma maneira diferente e de experimentar um novo fluxo de gravitação. Ao mesmo tempo em que a nossa cabeça se curva ao chão, os nossos pés o perdem e flutuam no céu. Tive um aluno que tinha muito medo de fazer *Sarvāṅgāsana*. Era um medo de ver as coisas de uma maneira diferente, de perder as certezas criadas. Pouco a pouco, com a ajuda da parede, depois de meses, ele começou a executar a posição sozinho. Isso o ajudou a reconhecer um medo. A superá-lo, talvez. Na posição sim, no cotidiano... Mas é certo que quando conseguimos nos equilibrar em *Śīrṣāsana*, depois de tentativas, sentimos confiança, segurança, equilíbrio. Então, pratiquemos, atentos e abertos a aprender com cada emoção, pensamento ou sensação física que a postura tem a nos oferecer.

Benefícios

De acordo com Satyananda em Asana, pranayama, mudra, bandha (1996: 282-283) este *āsana*:

> É muito poderoso para despertar o *sahasrāra* chakra e, conseqüentemente, é considerado o maior de todos os *āsanas*.
>
> *Śīrṣāsana*, aumenta o fluxo de sangue no cérebro e na glândula pituitária, revitalizando todo o corpo e mente. Alivia ansiedade e outros distúrbios psicológicos que são causadores de muitas doenças. Por isso, é recomendado para prevenção de asma, febre do feno[1], diabetes, e desequilíbrios causados pela menopausa (...) O peso dos órgãos abdominais no diafragma proporciona uma expiração mais profunda e faz com que quantidades de dióxido de carbono, toxinas e bactérias sejam removidas dos pulmões[2].

Tales Nunes vive e estuda em Florianópolis
tales.yoga@gmail.com

Modelo nas fotos: Jordan Genehr Dörr
jordandorr@gmail.com

Este artigo foi baseado no livro, Asana, Pranayama, Mudra, Bandha *de Swami Satyananda, em artigo de Pedro Kupfer publicado no site:* www.yoga.pro.br *e em experiências pessoais do autor.*

Referências

SATYANANDA, Swami. *Asana, pranayama, mudra, bandha.* New Delhi: Bihar School of Yoga, 1996.

Notas

[1] De acordo com o dicionário Houaiss, febre de feno é: "afecção predominante na primavera, provocada por reação alérgica e caracterizada por coriza, conjuntivite e asma, devida à inalação do pólen de diversas plantas, esp. gramíneas, como, p.ex., a dátile (*Dactylis glomerata*); polinose".

[2] Tradução do Inglês para o Português do autor.

Disciplina na ação, na fala e na mente

por Paula Ornelas

Na Bhagavad-Gītā, capítulo XVII: Kṛṣṇa fala a Arjuna sobre três tipos de disciplinas indicadas àqueles que buscam o autoconhecimento: a disciplina na ação, na fala e na mente.

Renunciante amordaçado
Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India*. London: Thames and Hudson, ilustração 112.

देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम्।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते ॥१४॥

devadvijaguruprājñapūjanaṁ śaucamārjavam |

brahmacaryamahiṁsā ca śārīraṁ tapa ucyate | |14| |

São considerados exemplos de disciplinas físicas o respeito à Īśvara, ao conhecedor dos Vedas, ao mestre, ao sábio, à pureza, à retidão, à moderação na ação e à não-violência.

Śrī Kṛṣṇa começa falando sobre a disciplina na ação. A primeira delas é a reverência, ou a demonstração de respeito, *pūjanam*. Respeito denota um entendimento, entendimento de que existe uma ordem maior no universo que você deve aceitar e respeitar. A essa ordem podemos chamar de Deus, ou *Īśvara*. Se expressamos esse respeito e admiração por essa ordem através de ações físicas como rituais religiosos, estaremos nos beneficiando por criarmos em nossas vidas um momento de contemplação da ordem maior, na qual nós estamos inseridos. Uma mente consciente da interdependência entre os seres, e desses seres com o mundo, é uma mente qualificada para o autoconhecimento.

A tradição vêdica, berço do Yoga, diz que o objetivo último da vida humana é adquirir o Conhecimento do Ser Absoluto que é a verdade última do Eu, e que esse Conhecimento deve ser aprendido de um mestre, ou *guru*. Valorizar o Conhecimento é valorizar aquele que é instrumento para seu aprendizado. Mestre é aquele que conhece e tem a capacidade de ensinar. A ele deve-se respeito. O conhecimento também está naqueles que tradicionalmente são responsáveis por proteger a fonte sagrada desse Conhecimento, os Vedas. Essas pessoas são conhecidas como *dvijas*, "os nascidos duas vezes". Segundo a tradição vêdica os *dvijas* são aqueles que passam por uma iniciação ao Gāyatrī

Mantra, a partir da qual iniciam seu estudo dos Vedas. Essa iniciação acontece ainda na infância e simboliza um segundo nascimento. Aquele que tem o Conhecimento, mas que não necessariamente tem discípulos, também deve ser respeitado. Este é chamado *prājña*, o sábio.

A expressão do respeito a estes quatro aspectos é uma disciplina da ação, *śārīram tapas*, aconselhada por Śrī Kṛṣṇa àqueles que buscam a Verdade.

Śaucam, a pureza, e *ārjavam*, a retidão, são mais duas disciplinas citadas por Śrī Kṛṣṇa. Como aqui neste contexto ele fala sobre disciplinas físicas, entendemos que a pureza a que ele se refere é no âmbito físico, tanto do corpo quanto do ambiente. Ambas são importantes, não só para a busca do autoconhecimento, mas como para qualquer meta a ser alcançada na vida. A retidão é também vista como uma importante disciplina física. Ao agirmos e lidarmos com as pessoas a nossa volta, devemos ser transparentes e honestos, ou seja, devemos falar e agir de maneira coerente com o pensar. Isso é *ārjavam*, a retidão. Com esta atitude estaremos priorizando a verdade e nos beneficiando com ela. Tanto *śaucam* como *ārjavam* podem também ser entendidos como disciplinas mentais e elas serão mencionadas logo a seguir no verso 16.

Fechando a lista de disciplinas físicas, Śrī Kṛṣṇa menciona ainda *brahmacarya* e *ahiṁsā*. Elas não são exatamente ações a serem feitas, mas sim ações a serem evitadas. A palavra *brahmacarya* é usada em vários contextos dentro da tradição vêdica, significando várias coisas. Aqui, no contexto de disciplinas físicas, ela se refere a uma moderação no uso dos órgãos externos, ou seja, dos órgão de ação e de percepção. Na nossa sociedade consumista é muito fácil nos deixarmos levar pela mídia e pelo estilo de vida dos que estão a nossa volta. O apelo consumista nos atropela a vida a todo momento. Não só o consumo de objetos, mas também de experiências e até de relacionamentos. Tudo é consumível, tudo é descartável, e nós somos incentivados diariamente a indulgências desnecessárias. Temos que reaprender a moderação, temos que reaprender que podemos viver com menos. Quantos luxos do passado não parecem ser necessidades no presente?

Por último, temos *ahiṁsā*, que também não pode ser considerada uma ação em si, mas sim um controle do impulso para a agressão física.

Essas disciplinas são mencionadas por Śrī Patañjali em seu *Yoga-Sūtra* talvez de uma maneira mais ampla. *Brahmacarya* e *ahiṁsā* são *yamas*, o primeiro *aṅga* ou membro do Yoga de *Patañjali*. *Śaucam* e *īśvarapūjanam* são *niyamas*, segundo *aṅga*.

Em seguida Śrī Kṛṣṇa fala sobre a disciplina no falar.

अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत्।
स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥१५॥

anudvegakaraṁ vākyaṁ satyaṁ priyahitaṁ ca yat |
svādhyāyābhyasanaṁ caiva vāṇmayaṁ tapa ucyate | |15| |

As palavras que não causam sofrimento, que são verdadeiras, agradáveis e benéficas, (assim como) o estudo e a repetição diária (do Veda), são chamadas disciplinas orais.

Falar também é uma ação, mas é uma ação tão especialmente importante que Śrī Kṛṣṇa prefere falar sobre ela em separado. Ele explica que falar de forma disciplinada é usar palavras que têm quatro características. Primeiro, as palavras devem expressar a verdade, *satyam*. A importância da verdade também é realçada por Śrī Patañjali e é um dos *yamas*. Segundo, as palavras não devem causar sofrimento, devem ser *anudvegakaram*, não causadoras de agitação. Terceiro, as palavras devem ser agradáveis, *priyam*. Existem "maneiras" e "maneiras" de se dizer algo, e é exatamente a maneira com que as idéias são comunicadas que faz com que elas sejam de fato ouvidas ou não pelo interlocutor. Se somos agressivos ao falar, quem irá nos ouvir? Temos a tendência de nos tornarmos defensivos ao lidarmos com uma pessoa verbalmente agressiva. Então, ser

disciplinado ao falar é escolher as palavras que vão possibilitar o outro ouvir de forma receptiva e não se fechar defensivamente. E, por último, as palavras devem ser benéficas, *hitam*. Mesmo que as palavras sejam verdadeiras, agradáveis e tragam felicidade imediata, se a longo prazo elas trouxerem sofrimento, elas não devem ser ditas. Da mesma forma, não é só porque um fato é uma verdade que ele deve ser comunicado. Se comunicar o fato for trazer um sofrimento desnecessário e não benéfico, essa verdade não deve ser dita. Como, por exemplo, dizer a alguém uma verdade dolorosa, da qual a pessoa já é ciente e que não há nada que se possa fazer para mudá-la. Nesse caso, as palavras só trariam mais tristeza e nada de benéfico, mesmo que fossem ditas de maneira agradável.

O que Śrī Kṛṣṇa quer nos dizer aqui é que se pudermos nos disciplinar a falar sempre as palavras que têm essas quatro características, nos beneficiaremos com essa disciplina. Mas na prática nem sempre é assim tão fácil. Vão existir momentos em que mentir é a opção que trará menos sofrimento e será mais benéfica a longo prazo. O *dharma* não é absoluto, tudo depende das circunstâncias. Às vezes certas verdades devem ser omitidas em prol de um bem maior. E existem também situações em que certas verdades dolorosas têm que ser ditas. Isto acontece com aquelas que a curto prazo podem trazer mal-estar a pessoas queridas, mas a longo prazo serão benéficas e evitarão um sofrimento maior. Como é o caso, por exemplo, de um pai repreendendo seu filho.

A disciplina da fala é uma das mais difíceis. Estarmos sempre cientes de nossas palavras é uma disciplina constante, diária. A comunicação é fundamental tanto na nossa vida pessoal quanto na nossa vida profissional. Além da idéia que quer ser comunicada, temos que estar atentos à maneira como vamos comunicá-la e o momento e o lugar certos para isso. Se usarmos as palavras erradas podemos ferir alguém desnecessariamente ou fazer com que essa pessoa não receba bem uma crítica que tinha a intenção de ser construtiva.

Na *Taittiriya Upaniṣad* capítulo três, seção 10, *Varuṇa*, o mestre da *Upaniṣad*, diz que Brahman (o Absoluto) deve ser meditado como sendo *kṣema*, o bem-estar, que todos buscam ao falar. Toda a comunicação visa um mesmo objetivo: o bem-estar. Até mesmo os animais, que podem não ter um método de comunicação tão complexo quanto o nosso, se utilizam de sons em busca de um bem-estar. É sobre esse propósito último da fala que devemos meditar.

Por último Śrī Kṛṣṇa fala sobre *svādhyāya-abhyāsa*, o estudo e a repetição diária do Veda. Até recentemente, a tradição vêdica era puramente oral e o conhecimento dos Vedas era passado de geração para geração sem recorrer à forma escrita. A repetição diária do Veda era, portanto, da maior importância para a memorização do mesmo. Uma disciplina diária de estudo das escrituras ou entoação de mantras também pode ser entendido como *svādhyāya-abhyāsa*.

O que falamos está muito ligado ao que pensamos e, portanto, a disciplina no falar também está ligada à disciplina da mente. Śrī Kṛṣṇa fala sobre a disciplina da mente no verso seguinte.

मनःप्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः ।
भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते ॥१६॥

manaḥprasādaḥ saumyatvaṁ maunamātmavinigrahaḥ |
bhāvasaṁśuddhirityetattapo mānasamucyate ||16||

Tranqüilidade da mente, expressão agradável, silêncio, comando sobre a mente, pureza de atitude (honestidade): isto é disciplina mental.

A primeira disciplina mental listada aqui é *manaḥprasādaḥ*, a tranqüilidade mental. Essa tranqüilidade é algo que se conquista com o entendimento. Quando entendemos e aceitamos a existência de uma

ordem maior em nossas vidas, passamos a ter uma maior objetividade diante dos desafios do dia-a-dia. Não precisamos ser nem otimistas, nem tampouco pessimistas, precisamos apenas ser objetivos e aceitar as realidades que se apresentam como fruto de nossas ações passadas. Fomos apenas responsáveis por nossas ações e não pela produção de seus frutos. Os frutos devem ser aceitos como parte da ordem do universo. Uma mente clara e objetiva é uma mente tranqüila.

Como conseqüência dessa tranqüilidade interna temos uma expressão externa agradável, *saumyatvam*. Nosso estado de espírito é comunicado através de nossa expressão facial e da nossa linguagem corporal. Podemos até escolher palavras que disfarcem nosso estado emocional, mas formas mais sutis de comunicação acabam deixando transparecer o que se passa internamente. *Saumyatvam* é a expressão de *manaḥprasādaḥ*, uma mente tranqüila. Portanto *Śrī Kṛṣṇa* nos fala sobre uma disciplina mental que consiste em ter uma objetividade mental que nos trará uma tranqüilidade interna que, por sua vez, será expressa naturalmente de maneira agradável.

Não precisamos ser nem otimistas, nem tampouco pessimistas, precisamos apenas ser objetivos e aceitar as realidades que se apresentam como fruto de nossas ações passadas.

A terceira disciplina mental a que Śrī Kṛṣṇa se refere é *maunam*, o silêncio. Notemos que ele não se refere apenas a um silêncio de fato, pois o contexto é de disciplinas da mente e não da fala. *Maunam* aqui é uma falta de pressão interna para falar, é um silêncio interno. Devemos procurar um equilíbrio ao falar. Quando falamos demais demonstramos uma ansiedade interna, uma mente agitada. A compulsão no falar pode ter várias causas emocionais. A vida moderna nos põe diariamente em contato com uma quantidade de informação tão grande, que, naturalmente, nos sentimos ansiosos e procuramos nos aliviar dessa tensão falando. Falar de menos também demonstra uma dificuldade da mente. Faz parte do funcionamento de uma mente saudável a expressão verbal dos sentimentos e idéias.

Se essa expressão for, por algum motivo, reprimida, isso pode indicar um medo ou uma insegurança.

Precisamos ser capazes de comunicar nossas idéias e sentimentos na medida certa, nem demais, nem de menos. As disciplinas da mente e da fala estão intimamente ligadas e são das mais difíceis. É mais fácil conseguirmos evitar agredir uma pessoa fisicamente do que evitar agredir verbalmente. Quem nunca se arrependeu e disse: "desculpe-me, falei sem pensar."? É ainda mais difícil conseguir não se agitar internamente, conseguir aceitar as pessoas e as situações como elas são e ter objetividade na mente, essa é *ātmavinigraha*, ou comando sobre a mente. Um comando sobre a mente só é possível conhecendo-se a mente, conhecendo o que nos move internamente, quais são nossos gostos e aversões. Só assim podemos dar conta dos nossos sentimentos, organizar nossas emoções. Para adquirir essa capacidade é preciso estar constantemente atento aos nossos sentimentos. Qualquer coisa que nos ajude a adquirir esse comando é *ātmavinigraha*, seja uma terapia, seja um simples diário onde escrevemos sobre nossos sentimentos, reações e dificuldades, nos ajudando, assim, a tomarmos ciência da forma como funciona nossas mentes.

A última disciplina mental listada por Śrī Kṛṣṇa é *bhāvasaṁśuddhiḥ*, a pureza de atitude ou honestidade interna. Devemos estar cientes de nossos verdadeiros motivos e termos a coragem de admiti-los para nós mesmos. Quando temos claro nossos verdadeiros motivos não sofremos o risco de nos enganarmos. Essa honestidade interna é essencial ao *yogi*. É esta sinceridade com si próprio que vai permitir que tenhamos a coragem de enxergar nossas dificuldades emocionais, nossos medos e nossos sentimentos não tão nobres. E é trazendo luz a esse nosso lado escuro, que preferimos ignorar a existência, que estaremos alcançando uma mente preparada para o autoconhecimento. Pontos escuros sempre existirão, pois essa é a natureza da mente, mas ao acolhê-los, ao encararmos nossas dificuldades estaremos dando um grande passo em direção a uma mente controlada, que é o objetivo do Yoga.

Se você quer se beneficiar ao máximo da sua prática de Yoga leve-a para fora da sala de aula, leve-a para as pequenas e grandes ações do seu dia-a-dia. Além de *āsanas* e *prāṇāyāmas* pratique também *yama* e *niyama*. Preste atenção em suas ações, discipline sua fala, conheça sua mente. Seja um *yogi* no trânsito, na fila do banco, nos seus relacionamentos, enfrente suas dificuldades emocionais com sinceridade. Crie o hábito diário de se lembrar da existência de uma ordem maior responsável pelo fruto de suas ações. Seja honesto com os outros e sincero consigo mesmo. Faça isso com afinco e perceberá como cada situação desafiadora da vida se tornará uma oportunidade de crescimento e amadurecimento e te levará a tornar-se o *yukta*, ou *yogi* que você busca ser.

Paula Ornelas vive e estuda Vedānta no Rio de Janeiro
paula.ornelas@globo.com

Nota

A grafia para o nome daquele que pratica Yoga, neste texto, está como *yogi*, por preferência da autora, diferente dos demais artigos dos *Cadernos de Yoga* que está "yogui".

Yoga-Vasiṣṭha: Introdução e tradução da primeira e segunda conversas

Apresentação e tradução de Gustavo André Cunha

A obra titulada *Yoga-Vasiṣṭha*, conhecida também como *Maharāmāyaṇa*, é composta por trinta e dois mil versos atribuídos ao sábio Vālmīki, o primeiro poeta que se expressou na língua sânscrita tal como hoje a conhecemos.

* Este texto está em Português Europeu.

Mulher com lótus

Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India*. London: Thames and Hudson, ilustração 33.

Na realidade, Vālmīki poderá sempre reclamar para si o feito de ser o maior dos poetas sânscritos, e o *Yoga-Vasiṣṭha* está penetrado de uma poesia da mais alta inspiração.

Swami Vidyāranya, ilustre estrela do firmamento da filosofia oriental, cita mais de uma centena de versos do *Yoga-Vasiṣṭha* na sua célebre obra *Jivan-Mukti-Viveka*, escrita muito antes do nascimento de Shakespeare. O *Yoga-Vasiṣṭha* tem sido o livro preferido de yoguis e ermitas nos seus retiros nos Himalayas, assim como por reis e homens de estado da Índia. Partilham a opinião de que quem o estuda com atenção e vive os seus ensinamentos passa por cima das limitações da matéria e, experimentando uma imutável beatitude no seu próprio ser, transmite ao próximo a sua exaltação espiritual por meio da bondade e da verdadeira filantropia. Os ensinamentos yogues tradicionais, tal como são entendidos e praticados pelas mais altas autoridades da ciência espiritual do Oriente, encontram-se resumidos nos extractos desta obra. A seguir estão traduzidas as duas primeiras conversas entre o sábio Vasiṣṭha e o príncipe Rāma.

Primeira conversa

Quando o santo e sábio Vasiṣṭha, vestindo um hábito amarelo e levemente inclinado, fez a sua entrada, às seis da manhã, na assembléia real, o soberano e os seus ministros levantaram-se e, todos em pé, exclamaram: *Oṁ Namo Nārāyaṇāya*[1], *Mahātma*![2]

O santo *Ṛṣi*[3] benzeu-os e, ocupando o assento mais elevado, começou a falar dirigindo-se ao príncipe Rāma:

"Qualquer que seja a companhia com que se encontre quando cumpre com os deveres da vida, o homem sábio controla os movimentos da sua mente. Não deve ser absorvido pelas preocupações do mundo nem ocupar-se de pensamentos relativos às coisas desta vida. À mente não se deve deixá-la errar pelo extenso âmbito dos prazeres exteriores nem apegar-se aos objectos e às acções dos sentidos.

Deixa que descanse unicamente em *buddhi*[4] sem que goste de delícia alguma senão na sua própria delícia. O homem sábio permanece completamente em si mesmo e a sua tranquilidade de espírito é comparável à firmeza de um cume dos Himalayas, imutável o tempo todo e em todas as estações. Um estado de mente assim alcança a maturidade com o tempo e adquire-se com a prática constante de Yoga[5] e com o serviço ao Mestre.

Então o yogui liberta-se tanto do sofrimento como do medo e supera as ilusões e aflições do mundo; não teme perder esse estado. Quem tiver chegado a esse objectivo, afasta com riso e desprezo a turbulenta esfera da terra, como alguém que, a partir de uma elevação, observa sorridente os objectos situados debaixo dele.

Oh Rāma, os mestres de Yoga Adhyātma[6] afirmam que um dos meios mais fáceis para alcançar esse estado é a suprema devoção a Deus, assim como o Yoga.

Tu, ó Rāma, conheceste a verdade – ao saber que Deus governa o mundo – e entendeste a Natureza divina na totalidade do seu triplo estado[7].

Como não vês o oceano senão uma única e vasta substância, a água, tão pouco no império do universo distingues outra coisa que não seja o Senhor universal.

Assim, como a percepção de uma flor é acompanhada pela percepção do seu perfume, também o conhecimento de Ātman[8] é inseparável do conhecimento da mente. Como num espelho não se vê mais que uma parte dos céus que o cobrem todo, assim o omnipresente Ātman não pode perceber-se mais que em parte no espelho da mente.

O Espírito supremo, não limitado pelo tempo nem pelo espaço, dá a Si mesmo, pela sua própria vontade e em virtude da Sua omnipotência, as formas limitadas de tempo e espaço. Percebe que o mundo não tem nada de substancial, embora possa parecê-lo: não é mais que vazio, só uma aparência criada pelas imagens e fantasias da mente. Percebe que

o mundo é um teatro de sortilégios procedente da magia de *māyā*[9].

Todo este mundo é Brahman[10]. O que há fora d´Ele? De onde poderia vir isso? Onde encontraria lugar? O mundo é criação do erro e ídolo dos insensatos. Separa dele todo o desejo falacioso e todo o pensamento, ó Rāma, ó filho bem amado, e recorda-te do teu sempre luminoso Ātman."

Rāma reflectiu sobre as palavras do seu santo instrutor

"O que significa esta peregrinação que fazemos pelo mundo", pensou, "e porque é que todos estes seres humanos e animais se vêem forçados a fazer a sua entrada e saída no cenário deste teatro evanescente que é a vida? Qual é a natureza da nossa mente e como deve governar-se? O que é esta *māyā* do universo? Qual é a sua origem e como podemos eludi-la? Como aprisiona a mente[11] e que vantagem ou desvantagem há em desembaraçar-se desta ilusão? O que disse Muni[12] dos métodos destinados a dominar os apetites do espírito e dos resultados que com eles se obtêm? O que disse da tranquilidade do espírito?

Os nossos corações e as nossas mentes são quem tende a desvendar o mundo fenoménico para nós e, desta existência irreal, fazemos uma realidade.

Os nossos corações e as nossas mentes são quem tende a desvendar o mundo fenoménico para nós e, desta existência irreal, fazemos uma realidade. Todas essas coisas estão entrelaçadas entre elas em nossas mentes e se dissipam quando os nossos apetites mentais diminuem. A débil luz da razão vê-se eclipsada pelas sombrias nuvens das paixões e cobiças. Como posso, pois, distinguir o verdadeiro do falso?

Por um lado, a mente conduz-nos ao conhecimento Espiritual e, por outro lado, desvia-nos rumo ao mundano. Quando se acalmarão por completo as minhas ansiedades? Quando terminará a minha inquietu-

de? Quando será que a minha mente possuirá sua santidade? Quando deterá o meu capricho o seu vôo para concentrar-se na Verdade interior? Quando será que a minha mente se absorverá no Espírito supremo como se apazigua uma onda agitada no seio de um mar calmo? Quando a luz da razão dissipará esta sombria nuvem de ignorância que envolve a minha Essência divina com o véu desta forma lamentável? Tenho que reflectir sobre os ensinamentos do bem aventurado Sábio e depois sobre a conduta que deve seguir quem aspira à libertação[13]. Quero praticar a virtude, quero participar em *Sat-Sangas*[14] com uma intenção pura e servir o meu Instrutor. Devo ter ouvidos surdos para tudo o que não é divino; devo viver em oração e meditação."

Segunda conversa

Quando a música anunciou a chegada de um novo amanhecer, Rāma, junto a seu pai, o rei e seus irmãos, voltou à assembléia. O bem aventurado Vasiṣṭha disse:

"Ó Rāma-ji, entende que este mundo é uma contínua ilusão alimentada por homens de natureza apaixonada ou indolente[15]: Eles são quem mantêm este edifício irreal, da mesma maneira que os pilares seguram uma construção.

O homem inteligente deve observar os fenômenos do mundo, discernir neles o real do irreal e ater-se apenas à realidade.

A mente é quem cria o mundo e o desintegra na sua própria imaginação. O melhor meio de preservar a mente da ilusão é, antes de tudo, conhecer os elementos desta sabedoria sagrada; depois, a prática do humor estável e, por último, o convívio com homens bons, que conduz o espírito até à pureza.

A mente penetrada de santidade e de humildade deve recorrer a mestres de Yoga que contém com a nossa benção e que estejam versados em filosofia. Graças aos seus ensinamentos, a mente chega a perceber, pelas suas próprias meditações, a presença de Deus em si mesma; e vê o universo desvendar-se perante ela como os claros raios da lua.

O Espírito divino é imperecível e, quando se dá a conhecer à mente humana, deixa de subsistir até o último ápice de erro.

Ó homens, desconhecendo o Espírito divino, Brahman, não fazeis mais que submeter vossas almas ao sofrimento e, por outro lado, conhecendo Brahman, alcançais a felicidade eterna e a serenidade.

Ó Rāma-ji, entende que o Espírito vê-se tão pouco manchado pelo seu vestido externo como o céu pelas nuvens de pó. Por mais extensos que sejam, todos os fenómenos do mundo que percebemos ao nosso redor não são senão as ondas do oceano ilimitado do Espírito divino.

Meditando sobre o Espírito supremo[16] dentro de ti e contemplando-o à luz da tua pura *buddhi*, submergirás na glória de Brahman.

Sê tolerante, calmo e de humor estável; mantêm-te ponderado, reservado em palavras e doce em tua mente, e sê como uma jóia preciosa que brilha com a sua luz interior. Ver-te-ás, assim, livre do tráfego febril desta vida mundanal.

Liberta-te do hábito dos teus desejos e limpa dos teus olhos o adorno da afeição ilusória. Deixa a tua mente satisfeita repousar no teu Atman e libertar-se das obsessivas inquietudes deste mundo. Conhecendo a irrealidade do mundo, nenhum homem com sabedoria se deixa enganar pelos seus sempre mutáveis cenários.

O mestre Espiritual é quem, com a justiça da sua argumentação, desperta a mente indolente e dormente e quem, em seguida, instiga nela a palavra da verdade.

Primeiro servindo com diligência aos bons e compassivos *gurus*[17] e depois graças ao raciocínio, os homens de intenção pura alcançam a luz da Verdade percebida como resplendor divino na sua mente. Chegam a ser como eu sou, ó Rāma-ji."

Perguntou Rāma:

"Diz-me, ó Sábio de mente elevada, como pode a criação proceder do supremo Brahman, de quem disseste que está imóvel no vazio?"

Respondeu Vasiṣṭha:

"Ó príncipe, a natureza de Brahman é de tal modo que todo poder procede incessantemente d´Ele: por isso diz-se que todo poder reside n´Ele. N´Ele estão a entidade e a não-entidade; n´Ele também estão a unidade, a dualidade e a pluralidade, assim como o princípio e o fim de todas as coisas."

Disse Rāma:

"Venerado Senhor, as tuas palavras são muito escuras e não consigo compreender o que dizes. Todo o que está produzido por algo é invariavelmente da mesma natureza que o seu produtor: a luz é produzida pela luz, o trigo pelo trigo e o homem nasce do homem. Logo, o criado pelo Espírito imutável deve ser também invariável e de natureza Espiritual. Por outro lado, o Espírito inteligente de Deus é puro e imaculado, ao passo que a criação é impura e feita de matéria grosseira."

Ao escutar estas palavras, disse o grande Sábio:

"Rāma-ji, Brahman é todo pureza e não há impureza alguma n´Ele: as ondas que se movem na superfície podem ser fétidas, mas não contaminam as águas profundas."

Replicou Rāma:

"Senhor, Brahman está isento de sofrimento, enquanto que o mundo está cheio dele. Por isso não posso compreender-te quando dizes que este é uma produção de aquele."

Perante estas palavras, o grande Sábio Vasiṣṭha guardou silêncio. Fez para si mesmo a seguinte reflexão:

Não é culpa do homem instruído duvidar de uma coisa enquanto não lhe tenha sido explicada de maneira satisfatória, como é o caso do príncipe Rāma. Mas o homem instruído com meias verdades não está apto para receber um ensinamento Espiritual, já que a sua visão do mundo visível, circunscrita aos objectos imediatos, demonstra a causa da sua perdição.

Quem chega a contemplar a luz transcendente e vislumbra com claridade as verdades Espirituais, não sente o desejo de prazeres sensoriais; com o tempo, chega à conclusão de que Brahman é tudo em tudo. O discípulo deve primeiro estar preparado e purificado pela meditação, piedade e prática de Yoga, assim como pelo exercício quotidiano da calma e autocontrole, e então se irá iniciando lentamente na convicção de *Kham* Brahman[18].

Disse então Vasiṣṭha:

"Dir-te-ei, ó Rāma, no final destas conversas, se o desejo dos corpos grosseiros pode ou não atribuir-se a Brahman. Neste momento, entende que Brahman é omnipotente, que penetra tudo e que Ele é todo Ele mesmo, da mesma maneira que os magos, mediante práticas diversas, produzem à vista das pessoas numerosas coisas que são irreais aparências.

Tudo o que se produz, com qualquer forma, em qualquer tempo ou em qualquer lugar, não é senão uma variação da Realidade Única que existe por Si mesma. Por isso, ó Rāma, deverias maravilhar-te de cada mudança acontecida no tempo e no espaço, que está cheia do Espírito de Deus e ilustra o aspecto ilimitado do Infinito.

A mente de aquele que em tudo vê Deus e permanece firme de carácter já não tem razão de flutuar segundo as variações da natureza ou das vicissitudes da sorte. O Senhor manifesta os po-

deres que residem n´Ele, como o mar manifesta as ondas sem sair de si mesmo.

A mente, que é testemunha das verdades Espirituais e se estabelece em perfeita equanimidade sem ser afectada pelos acidentes exteriores, vislumbra que a luz da Verdade reside nela.

Quando há uma lamparina, também há luz; e o sol radiante traz consigo o dia; onde há uma flor também há perfume; assim, onde está o Espírito vivo, está o conhecimento do mundo.

O mundo que aparece ao seu redor é como a luz de Ātman. As almas dos homens estão dotadas deste conhecimento desde que nascem. Depois, à medida que crescem, desligam-se durante o curso de tempo em forma deste amplo bosque que é o mundo.

Entende, oh Rāma-ji, que mesmo que ao falar d´Ele se diga correntemente: "Tudo está criado por, ou tudo vem de Deus", na realidade, no sentido Espiritual não é assim. Nenhuma mudança, nenhuma separação, nem nenhuma relação de espaço ou de tempo tem que ver com o Supremo, que é imutável, infinito e eterno; nem aparecimento ou desaparecimento algum Lhe concernem.

As almas dos homens estão dotadas deste conhecimento desde que nascem.

A mente, por ter nascido d´Ele, dispõe tanto do poder como da inteligência de Seu intelecto e, se se aplica com ardor, alcança a meta proposta.

Dizer que a chama de um fogo é produto de outra chama é um sofisma, e, uma asserção assim não contém a verdade. Não se trata de um produto, senão da mesma coisa.

Pretender que um seja o produtor de outro é igualmente falso, dado que o Brahman único não pode, sendo infinito, produzir outra coisa que Ele mesmo.

Brahman é o intelecto (*buddhi*). Brahman é a mente (*manas*). É a inteligência (*chit*). O universo inteiro é Brahman e, contudo, Ele está para

além de tudo isso. Na realidade, o mundo é uma não-entidade, já que tudo é unicamente Brahman.

Nada pode provar-se como absolutamente certo para além da existência de Brahman, e a santa *Śruti*[19] declara: "De facto, tudo é Brahman."

Prolongar-me-ei por completo sobre este tema, ó Rāma, nas minhas últimas conversas; a tua mente deve progredir mais antes que possas compreendê-lo.

Como uma arma é esquivada por outra e uma forma de impureza pode ser apagada por outra[20], como um veneno elimina-se com outro, assim a abolição do conhecimento errôneo por um conhecimento superior traz a alegria à mente.

A existência do mundo depende de facto da existência do supremo Brahman; sabe-o e não te perguntes como, ou de onde, há chegado a existência.

Domina os teus desejos, oh Rāma, e pratica a renúncia e o desapego. Serve todos os seres vivos; escuta os ensinamentos e sê simples de espírito.

Não te pareças com aqueles que, presos na centuplicada armadilha de vãos desejos e submetendo-se às múltiplas formas das suas ânsias, passam de um corpo a outro, de encarnação em encarnação, como os pássaros voam de uma árvore para voltar a pousar noutra.

Tenta desfazer-te de todo o desejo terreno, oh Rāma, e consagra o teu coração ao santo Yoga." ॐ

Gustavo pratica e ensina Yoga em Porto, Portugal.
cunhagustavo@gmail.com

Este texto foi escrito em Português europeu. Mantivemos grande parte da grafia original, apenas algumas pontuações de palavras foram alteradas.

Notas

[1] *Oṁ Namo Nārāyaṇāya: Oṁ.* Saudações a Deus, Senhor de todas as coisas.

[2] Mahātma: "Aquele que está dotado de uma grande alma."

[3] *Ṛṣi:* Sábio que alcançou Deus; alma perfeita; aquele que atingiu o conhecimento da sua própria divindade e a identidade da mente com Deus.

[4] *Buddhi:* Faculdade de discriminação ou razão intuitiva. Trata-se do aspecto superior da inteligência por oposição à mente inferior (*manas*).

[5] Yoga: Aqui significa uma via (que tem como meta o conhecimento ou a iluminação) que consiste em ser discípulo sob supervisão de um Mestre tradicional. Os quatro aspectos desta via yóguica são:

I. Estudo da sua doutrina Espiritual com exame de consciência e autocontrole.

II. Prática da meditação segundo o método tradicional recebido.

III. Serviço ao Mestre Espiritual.

IV. Vida de acordo com os preceitos religiosos (*dharma*) guiada conscientemente na honestidade, virtude, bondade e humildade, tendo sempre cuidado em não prejudicar nenhuma criatura viva.

[6] *Yoga Adhyātma*: Literalmente, "O Yoga que se refere a Si mesmo". A sua base metafísica é não dualista (*advaita*) e o seu maior representante e comentador foi *Śrī* Śaṅakarācārya.

[7] Triplo estado: Diz-se que a natureza (*Prakriti*) está composta na sua totalidade por três qualidades fundamentais (*guṇas*), que são *sattva* (luz, harmonia), *rajas* (paixão, actividade) e *tamas* (obscuridade, inércia).

[8] *Ātman*: O verdadeiro Si mesmo; o Espírito imortal e imutável do homem.

[9] *Maya*: O poder criador e autocondicionante do Senhor omnisciente e omnipresente; o meio irreal pelo qual o Espírito supremo (Brahman) Se manifesta. Não possui nenhuma existência independente de Deus, e por ele não pode considerar-se nem como absolutamente existente, nem como não-existente. Trata-se do Poder divino que permite à realidade Espiritual aparecer como mundo fenoménico.

[10] Brahman: O Absoluto, designado assim porque não há nada no universo, passado, presente ou futuro, que esteja em relação com Ele. A palabra significa "Majestade". Brahman é o Eterno, o não-condicionado e a suprema Realidade, sem segundo (*advaita*), sem atributos, sem acção é impossível aproximar-se d´Ele mediante palavra ou pensamento. O *Avadhut Gīta* disse: "Brahman não é nem o Conhecedor nem o Conhecido; as Escrituras (Vedas) não podem demostrá-lo: as palavras não podem descrever esta Consciência absoluta; perante sua Majestade, a mente está perdida. Como poderia eu descrever-te este Eterno?"

[11] Ātma (*jīva*): A consciência individualizada ou condicionada.

[12] *Muni*: Vidente.

[13] Libertação (*mokṣa*) da escravidão da existência mortal juntamente com todos os seus sofrimentos e limitações mediante a aquisição do conhecimento Espiritual. É a destruição da ignorância (*avidya*), que proporciona ao yogui a libertação do ciclo recorrente do nascimento e da morte, assim como a realização do verdadeiro conhecimento de Si mesmo.

[14] *Sat-Saṅga*: Assembleia tradicional de yoguis presidida por um Mestre tradicional onde se ensina e medita a verdade Espiritual.

[15] Natureza apaixonada ou indolente: A mente e o corpo físico, como o resto da criação, participam das três qualidades constitutivas da Natureza (*prakriti*). Assim, a natureza da "personalidade" de todo o ser humano está determinada pelo predomínio destas três qualidades (*guṇas*): pureza e bondade (*sattva*), paixão-combate (*rajas*) ou preguiça e ignorância (*tamas*).

[16] O Espírito supremo: Assinalemos que Ātman, o princípio eterno ou Si mesmo do homem, e Brahman, o Ser puro, o Absolutamente Incondicionado, são na realidade uno e idênticos: a mente individualizada (*uva*) imagina erroneamente, sob os efeitos da ignorância (*avidya*), que há uma diferença entre ambos.

[17] Guru: Instructor tradicional ou mestre de Yoga.

[18] Kham Brahman: "Tudo é Deus" (porque toda a diferença, toda a criação, é apenas fenoménica e não real).

[19] *Śruti*: Literalmente, o que foi revelado». Os Vedas e as demais Escrituras que são autoridade, onde estão contidas as Verdades Espiritualmente reveladas aos videntes de tempos antigos, são conhecidas em conjunto pelo termo *Śruti*.

[20] Uma forma de impureza pode ser apagada por outra: Quiçá se trata de uma alusão à noz *kaṭaka*, exemplo citado pelo grande filósofo *Śrī* Śamakarācāry. Quando se sacode uma de suas sementes para dentro de um jarro de água, esta adquire o poder de precipitar para o fundo todas as partículas de lodo e pó, devolvendo assim à agua a sua claridade.

Kuṇḍalinī

por Mickaela Lindermann

Kuṇḍalinī é o poder primordial, fonte e objetivo último de tudo o que existe ou existirá. É reverenciada em todas as religiões e tradições espirituais através de diversos nomes.

O encantador de serpentes.
Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India.* London: Thames and Hudson, ilustração 12.

Os japoneses a chamam de ki, os chineses de chi, os cristãos como espírito santo e o povo Kung do deserto Kalahari a conhece por n'um. Mas não importa o nome pelo qual seja chamada, e sim, a sua realidade que é experienciada em todas as suas formas e manifestações.

Visão Geral

Para o Hinduísmo, especialmente o Tantra e suas ramificações, como o Haṭha Yoga e o Shivaísmo Trika da Caxemira[1], *kuṇḍalinī é tanto o poder que cria e rege o universo quanto o poder latente no interior do ser humano.* Situada no centro energético na base da coluna, ela encontra-se dormente, à espera do momento certo em que, por meio das práticas espirituais ou pelo auxílio de um guru iluminado, possa ascender ao mais elevado centro espiritual, localizado no topo da cabeça, concedendo assim a percepção de que tudo no Universo nada mais é do que uma manifestação dela mesma.

Kuṇḍalinī é um termo de gênero feminino, pois é um outro nome para Śakti, a suprema consorte do deus Śiva, o aspecto passivo, o eixo imóvel da Criação, enquanto que Ela é o aspecto ativo e agente, e dessa maneira ela é vista como a Mãe Divina, a progenitora, que a partir de si mesma e em si mesma cria o infinito jogo da criação, sustentação e dissolução do universo.

A palavra sânscrita *kuṇḍalinī* pode ser traduzida de diversas maneiras. Um dos seus significados é obtido analisando sua raiz verbal *kuṇḍ*, que significa "queimar". Ou, analisando-se o substantivo *kuṇḍa*, que significa "orifício" ou "cavidade", dando assim uma idéia de um recipiente onde arde o fogo. Há ainda uma interpretação através do substantivo *kuṇḍala*, significando "espiral", dando uma indicação de como este fogo interno se movimenta no interior. E se juntarmos todas essas idéias, podemos ter uma visão de como os antigos yoguis a descreviam, isto é, como um poder semelhante ao fogo ou ardente como fogo e que se movimenta em forma de espiral. Movimentação

essa que deu à *kuṇḍalinī* sua forma mais conhecida, a de uma serpente, já que durante seu rastejar a serpente executa movimentos circulares similares ao que a *kuṇḍalinī* desperta realiza no interior do indivíduo em torno de seus centros energéticos sutis.

A partir dessa simbologia, *kuṇḍalinī* é, às vezes, representada como uma serpente enrolada com três voltas e meia em torno do *śivaliṇga*[2], localizado no centro energético da base da coluna. Essas três voltas fazem referência aos três aspectos da criação, o denso, o sutil e o causal, sendo que a meia volta simboliza o poder onipresente da *kuṇḍalinī*, que é anterior e superior a estes três aspectos. Além disso, tal qual uma mola, *kuṇḍalinī* é percebida como um poder latente, uma energia em potencial que está apenas aguardando o momento para ser liberada e ir em direção ao alto.

Kuṇḍalinī Śakti, o poder primordial

Dentro da visão do Shivaísmo da Caxemira, *kuṇḍalinī* não é vista apenas como o poder interno semidormente que habita no ser humano, mas é também um outro nome para o divino poder cósmico, aquele que criou o universo, e que é a grande deusa, Devī ou Śakti. Ela é a energia criativa de Śiva, o Absoluto sem nome e sem forma, manifestando o universo dentro e a partir dela mesma. Tanto as inúmeras formas que percebemos pelos nossos cinco sentidos como aqueles que não são percebidos, são apenas a manifestação deste infinito poder criativo.

> Ela não criou este universo da maneira que um ser humano constrói uma casa, usando diferentes tipos de materiais e permanecendo diferente deles. Ela cria o universo a partir de seu próprio Ser, e ela mesma se torna o universo. Ela é aquela suprema energia que movimenta e anima todas as criaturas, desde o elefante até a pequena formiga. (Muktānda 1996)

Devī é a forma pela qual os devotos a chamam, a Deusa, sendo igualmente percebida como a Jagannāta, a Mãe do Mundo, o Absoluto em sua forma de mãe. Essa alegoria é muito profunda, pois da mesma forma que uma mãe, Devī nutre e sustém todo o universo em seu próprio ser, e num certo aspecto, toda a criação nada mais é do que Ela mesma. Assim, para o Tantra, adorar ou reverenciar somente o aspecto transcendente do Criador ou seu aspecto sem-forma consiste em praticar apenas uma parte da verdade. Há, inclusive, uma antiga história que envolve o grande Śaṅkarācārya, o grande mestre do Advaita Vedānta, que pregando o não-dualismo total, afirma que toda a criação é apenas uma mera "ilusão". A história é a seguinte:

Conta a tradição que Śaṅkarācārya, numa manhã, quando se dirigia para seu banho no rio Ganges, encontrou um cadáver bloqueando seu caminho. Junto à ele, havia uma bela e jovem viúva, orando profundamente, totalmente à parte do mundo que a rodeava. Gentilmente, um dos discípulos de Śaṅkarācārya lhe pediu que se retirasse, para que seu amado Mestre pudesse passar. Mas para seu desalento, ela nem sequer deu-lhe ouvidos. Por mais duas vezes o discípulo lhe pediu que se retirasse, mas tudo em vão, pois a mulher continuava a ignorá-lo. Então, o próprio Śaṅkarācārya em pessoa veio conversar com a mulher. Ele disse "Jovem senhora, por favor, deixe-nos passar, para que possamos tomar nosso banho e assim, meditar no Absoluto". Como antes, a mulher sequer abriu os olhos, fazendo com que Śaṅkarācārya repetisse seu pedido "Mulher, temos pressa, deixe-nos passar". E antes que ele pudesse terminar sua frase, a viúva então abre seus olhos, brilhantes como o próprio sol, e lhe diz num tom de autoridade "Quem és tu para me mandares sair? Você diz que ensina o não-dualismo, mas você mesmo é um dualista. Ensinaste apenas metade da Verdade, adorando apenas Śiva e ignorando Śakti, a grande Deusa. Foi Ela quem criou o universo inteiro. Se você a adorasse, seria capaz de trazer este corpo novamente à vida".

De acordo com a lenda, esta jovem viúva não era outra senão a própria Devī, que assumiu essa forma em particular para ensinar ao grande sábio uma lição. Daquele dia em diante[3], Śaṅkarācārya tornou-se um grande devoto da Deusa, escrevendo-lhe belíssimos hinos e poemas devocionais. Em um deles, ele ora:

Ó, Mãe! Você tem muitos filhos de mérito na terra,
mas eu, seu filho, não tenho mérito algum.
Ainda assim, você nunca deve me abandonar;
Um filho ruim pode às vezes nascer,
Mas nunca existirá uma mãe ruim.

Não tenho desejo pela liberação,
Nem pela riqueza,
Nem pelo conhecimento.

Ó aquela com rosto semelhante ao da lua! Não desejo alegria.
Eu peço somente isto de Você,
Que eu possa passar minha vida na recitação de seus nomes:
Mriḍānī, Rudrāṇī, Śiva, Śive, Bhavānī.[4]

Os *Śiva-Sūtras* (I:13)[5] descrevem-na como "O Poder da vontade de Śiva, a donzela sempre-jovem chamada Umā". Ela é sempre jovem porque está sempre brincando, seu jogo nada mais é que a criação, sustentação e dissolução do universo.

Śiva é pura Consciência, o centro estático de todas as coisas, o substrato de toda mudança. O princípio de Śiva nunca pode ser visto, mas pode ser inferido por meio de seu efeito: a Criação. Śiva é dependente de Śakti, já que por ser estático, necessita de um aspecto dinâmico para dar início à manifestação.

Devī é também Mahamāyā, a "Grande Māyā", a feiticeira do sonho universal, aquela que confunde o mundo. Quando a *kuṇḍalinī* permanece adormecida no *mūlādhāra*, o indivíduo vê o mundo apenas como um jogo repleto de dualidade e multiplicidade. É apenas quando ela está completamente desperta é que a percepção de unidade pode ser alcançada.

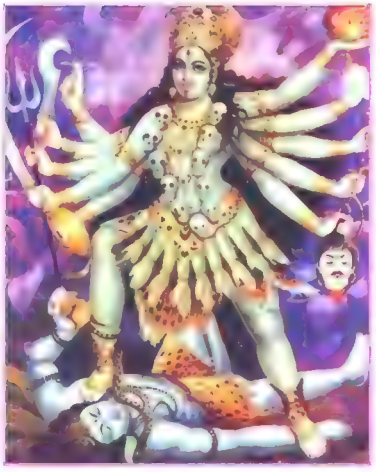
Para entender *māyā*, dê uma olhada ao redor de você. Veja como o mundo se parece para você, às vezes encantamento e beleza, em outros momentos espanto e confusão. O mundo em uma infinidade de nomes e formas, um mundo que mesmo segundo os modernos físicos não é o que parece ser. A aparência sólida dos objetos ao nosso redor, os cientistas dizem ser uma ilusão. A aparição do mundo que nós consideramos como realidade é, na verdade, energia vibrando, *śakti*.

Śakti, contudo, não é vista apenas como a energia criativa e consciente do universo ou como o potencial divino dormente em nosso interior, e dentro do Hinduísmo, ela é adorada de diferentes maneiras por meio das diferentes deusas, as quais manifestam aspectos diferentes de sua existência. Há três deusas principais: Sarasvatī, Lakṣmī e Kālī.

Sarasvatī é a consorte do deus Brahmā[6], o criador. Ela é a Deusa da música, conhecimento, fluência da fala e inspiração criativa. Quando nos tornamos amplamente purificados, claros e límpidos internamente, estas qualidades de Sarasvatī vêm até nós como presentes, culminando com a divina sabedoria, o conhecimento do Ser.

Uma das mais adoradas formas da Deusa é Lakṣmī, a consorte de Viṣṇu, o preservador, acompanhando-o em sua função de sustentar o universo. Ela representa tudo o que necessitamos para uma boa vida: beleza, abundância, boa fortuna, esplendor, generosidade e prosperidade material e espiritual. Quando refletimos o poder da Deusa em nosso interior, tudo aquilo que é necessário ao nosso bem-estar e progresso torna-se garantido.

E por fim, Kālī, a consorte de Śiva[7], tem o poder de dissolução, devorando a escuridão e terror. Outorga a dádiva da liberação, des-



Kālī

truindo nossas faltas e fraquezas, ignorância e desejos. De todas as deusas, Kālī é aquela que mais simboliza *kuṇḍalinī* por isso mesmo a mais terrível, geralmente desenhada com uma língua ensangüentada partida ao meio, com dez braços carregando armas potentes e uma cabeça decepada. Semi-nua, com os seios à mostra, dança sobre o corpo dormente de Śiva. Tudo isso representa seu poder transformador, que não mede esforços para destruir o demônio (a cabeça decepada) de nossa ignorância, a energia suprema apoiada sobre Śiva.

A Criação

"Śakti saltando em deleite, deixa-se ir à Manifestação."[8]

A Śakti cria pelo puro êxtase de criar. O fluir da manifestação ocorre de forma progressiva, do mesmo modo que o vapor se torna água e solidifica-se como gelo. Este é o processo de contração e limitação, conhecido como involução, no qual a consciência torna-se envolvida na natureza. Este processo ocorre no interior do ser humano, onde a Śakti reside de forma contraída. No chakra *sahasrāra*, o mais elevado centro espiritual, no topo da cabeça, Śiva e Śakti estão unidos. Este centro é absolutamente transcendente, está além da mente, além do nome e da forma. Quando a Śakti se encontra nele a pessoa percebe apenas a luz onipresente. Tentar descrever esta luz seria como descrever a luz do sol para um cego.

O desenrolar da manifestação se dá quando a Śakti começa a descer através da *nāḍī suṣumnā*, o canal central, o qual prolonga-se da base da espinha até o topo da cabeça. Ela move-se dentro de uma área que é

conhecida como Criação Pura, que se localiza entre o chakra *sahasrāra* no topo da cabeça e o chakra *ājñā* no espaço entre as sobrancelhas. À medida que ela se move para baixo, através dos puros princípios da Unidade-Consciência experimentados nesta região, o mundo começa a tomar forma na consciência do indivíduo e gradualmente aparece numa forma clara, embora a distinção de diferença ainda não esteja totalmente formada. A divisão ainda não ocorreu. É somente sobre o chakra *ājñā* que Śakti passa a dividir-se e perceber o universo como múltiplo.

Māyā é aquele princípio que dá a ilusão de multiplicidade sobre a unidade. O Senhor Kṛṣṇa fala a Arjuna "Esta minha Divina *māyā* é difícil de vencer. Aqueles que buscam refúgio em mim somente podem vencê-la" (*Bhagavad-Gītā* VII:14).

Tudo é de fato a mesma energia, apenas parece estar quebrada. Isto é válido tanto para o macrocosmo (o universo) quanto para o microcosmo (o ser humano). A Śakti vai densificando-se à medida que desce. No chakra *ājñā* está o centro dos quatro instrumentos físicos: a mente, o intelecto, o ego e a mente subconsciente. Então os elementos materiais grosseiros surgem: éter - chakra *viśuddha*, ar - chakra *anāhata*, fogo - chakra *maṇipüra*, água - chakra *svādhiṣṭhāna* e terra - chakra *mūlādhāra*.

Neste momento a existência humana está pronta para a vida no mundo material e está equipada com quatro diferentes corpos para satisfazer suas necessidades:

• Corpo Supracausal - também chamado de Pérola Azul, um ponto brilhante de luz azul, do tamanho de uma semente de lentilha, no qual experimenta-se o estado de *turya*, o estado transcendental do Ser. Seu local é o chakra *sahasrāra*.

• Corpo Causal - é representado por uma luz escura do tamanho da ponta de um dedo, no qual experimenta-se o estado de sono profundo. Seu assento é o chakra *anāhata*.

• Corpo Sutil - pode ser visto em meditação do tamanho do pole-

gar. Neste corpo a pessoa experimenta o estado de sono. Seu assento é o chakra *viśuddha*. O corpo sutil interpenetra e vitaliza o corpo físico, é composto de milhares de *nāḍīs*, canais sutis que carregam o *prāṇa* por todo o sistema.

• Corpo Físico - o mais denso, está associado a uma luz vermelha do mesmo tamanho do corpo humano, no qual a pessoa experimenta o estado de vigília. Seu assento são os olhos. Um buscador pode ver, em meditação, como uma estável luz vermelha, que cobre interna e externamente e irradia-se a partir dele.

Ela conclui sua descida no último e mais grosseiro *tattva* ou princípio da criação, terra – chakra *mūlādhāra*. A Śakti cessa sua atividade criativa e descansa numa forma espiralada com uma serpente enrolada. Ela é agora *kuṇḍalinī*, a poderosa serpente, que habita o corpo humano no chakra *mūlādhāra*. A palavra sânscrita *kuṇḍala* significa "espiral". *Kuṇḍalinī* pode significar "enrrodilhada". O aspecto feminino da energia universal encontra-se enrolado, em estado de dormência. Contudo, morando ali no centro do corpo, ela controla todo o fluxo de *prāṇa* através de uma complexa cadeia de *nāḍīs*. Ela é o poder por trás da mente e dos sentidos e abastece de energia todas as nossas atividades. *O Ānanda Lahari* (XXXV), *Ondas de beatitude*, poema de Śaṅkarācārya, diz:

> Ó jovem esposa de Śiva! Você é a mente, éter, ar, fogo, água e terra. Você transformou a si mesma dentro do universo. Além de você não há nada. Em seu jogo, você manifesta sua consciência e felicidade na forma do Universo.

O processo de involução ou contração chega ao fim, e perdemos completamente a visão do Ser, nossa origem Divina, a Consciência pura no chakra *sahasrāra*; nos tornamos cópia deste mundo fenomênico em que vivemos. Fomos literalmente capturados pelo mundo, e presos pelo ego, como se tivéssemos sido presos numa teia.

O Ser Supremo é onipresente, todo-poderoso. Não há nada que ele não possa fazer. As escrituras shivaístas explicam que *māyā lanśa* é um véu sobre o Ser. Este véu oculta nossa verdadeira identidade. Faz parte da família de *māyā* e limita os poderes ou Śaktis, da Consciência. Estes véus são em número de cinco e são chamados de *kañcukas*.

- *Kalā*, é o primeiro véu, o qual limita o poder supremo em sua Onipotência e retrai sua capacidade de atuar na ordinária existência humana. Assim sendo, existem coisas que podemos fazer e coisas que não podemos fazer;
- *Vidyā*, o segundo véu, aquele que limita o Poder Supremo da Onisciência. Produz a limitação do conhecimento da alma individual. Há coisas que sabemos e coisas que não sabemos;
- *Rāga*, é o terceiro véu, o qual reduz a condição suprema de completude ou perfeição. Nós não prolongamos o sentido do todo em tudo, suficiente a nós mesmos. Este véu nos traz desejo e amor por objetos em particular. Nós começamos a olhar ao redor para alguém ou algo e nos sentindo diferentes de quem nos fez completos e inteiros;
- *Kāla*, este quarto manto, limita a condição do Ser da existência eterna. Ela cria o tempo e a ordem seqüencial das coisas-passado, presente e futuro. Este véu nos faz temer que o tempo corra, induzindo-nos a ter medo de envelhecer ou morrer;
- *Niyati*, é o quinto e último véu, aquele que limita o Supremo todo-penetrante e Onipresente. Nós entendemos que estamos em nossa sala de estar, nós não estamos na Índia ou no Japão;

Devido à contração e ao encolhimento, nos tornamos uma alma individual limitada, que não reconhece a si mesma como o Ser Supremo. As escrituras dizem que nesta condição temos *śakti-dāridrya*, a "pobreza de Śakti". Esta é a nossa condição, ao invés de nos identificarmos com nosso grande Ser, nos identificamos com nosso corpo e nosso ego. Mas as escrituras e grandes seres nos lembram que se nos abrirmos para a totalidade do nosso poder, nossa Śakti, não seremos nada além

do Supremo Śiva. O corpo humano é um estoque deste vasto poder e o objetivo do *sādhana* é trazer estas várias formas de poder para sua total expressão. Nós temos que remontar à origem nossos passos e retornar à nossa fonte.

Mickaela Lindermann é professora de Yoga em Joinville
www.yogabhumi.pro.br

Referências

SWAMI MUKTĀNANDA. *Kundalini, O Segredo da Vida*. Brasil: Siddha Yoga Dham Brasil, 1996.

Notas

[1] O Shivaísmo da Caxemira já foi explicado nas edições 6 e 7 dos Cadernos de Yoga.

[2] O Śiva Liṇga é uma representação iconográfica de Śiva, e que consiste de uma haste central simbolizando o aspecto masculino e um círculo externo representando o aspecto feminino.

[3] Geralmente Śaṅkarācārya é visto como um não-dualista seco, não devocional. Contudo, poucos sabem (ou preferem não enxergar) que este grande mestre foi um dois maiores devotos que a Índia já teve, escrevendo belíssimos hinos de rendição a Deus em suas inúmeras formas. Em relação à Devī, a grande Mãe, Śaṅkarācārya escreveu o *Ānanda Lahari*, *Ondas de beatitude*, considerada a mais bela coletânea de poemas devocionais à Mãe escritos em sânscrito.

[4] Uma rendição do *Devī Aparad Kñamāpana* 3.8 (Citado no livro *The Sacred Power,* de Swami Kripananda, página 16)

[5] *Śiva-Sūtras* ou *Aforismos de Śiva* – obra principal do Shivaísmo da Caxemira, ensina a unidade que há entre a alma limitada e o Absoluto sem forma.

[6] Não confundir com Brahman, o Absoluto.

[7] É importante frisar que dentro do Hinduismo nem sempre um mesmo nome se refere à mesma coisa. Assim, Śiva, no panteão Hindu é apenas uma deidade com a funśão de dissolver a Criação ao seu nada original. Porém, no Tantra e no śivaismo da Caxemira, Śiva é o Poder invisível Absoluto, essência de todas as coisas e o aspecto passivo da Criaśão, semelhante à idéia de Brahman para os vedantistas.

[8] Kñemaraja, *Śiva Stotrāvali ṭikā*.

Śītkarī, o *prāṇāyāma* nas escrituras clássicas do Haṭha Yoga

por Miguel Homem

"A prática continuada desta técnica [*śītkarī*] torna o yogui belo como o deus do amor, Kāmadeva." (*Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, II-54)

Sugestivo?!

* Este texto está em Português Europeu.

Ancião lendo

Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India*. London: Thames and Hudson, ilustração 82.

Começo por deixar uma descrição simples do *śītkarī prāṇāyāma*, aquele que produz o som *śī*:

a) Fechar a boca, com os dentes juntos ou muito próximos, os lábios entreabertos e a língua levemente encostada por trás dos dentes (variações em relação à posição da língua são comuns);

b) inspirar pela boca, fazendo o ar passar por entre os dentes e a língua;

c) reter o ar e fechar a boca;

d) expirar pelas narinas.

Este *prāṇāyāma*, a par do *śītalī*, é um dos poucos em que se inspira pela boca. Normalmente a inspiração é sempre feita pelo nariz, o que permite que o ar, através da passagem pelas narinas, seja aquecido e limpo antes de entrar nos pulmões. Quando se respira pela boca os pulmões não têm esta protecção e, por este motivo, a prática de *prāṇāyāmas* com inspiração pela boca deve ser feita em locais limpos, não poluídos e com a temperatura do ar agradável (e nunca quando está frio). Assim, este exercício não deve ser praticado por pessoas com problemas respiratórios como asma ou bronquite crónica.

Atribui-se a este exercício o poder de arrefecer o corpo, eliminar a fome e a sede. Também por isso deve ser praticado sobretudo no Verão. Em função do efeito de arrefecimento do corpo, o *prāṇāyāma* tende a induzir um estado de relaxamento.

Quando se usa o *bhastrikā prāṇāyāma* no Verão, o que tende a aquecer ainda mais o corpo, o *śītkarī* é usado muitas vezes para contrabalançar aquela tendência e devolver o equilíbrio ao organismo.

Existem algumas variações quanto à posição da língua neste *prāṇāyāma* durante a inspiração. Foi-me ensinado pousar a língua entre os dentes (superiores e inferiores) ou nos dentes incisivos superiores. No primeiro caso, os dentes acabam por se afastar ligeiramente e a língua sobressai um pouco. Swami Satyananda Saraswati

sugere ainda a hipótese de se deixar a língua dobrada para trás a pressionar o palato macio.

Por fim, uma palavra para a atenção que se deve manter na língua e sobre a retenção com ar (*antar kuṁbhaka*) que não necessita ser muito prolongada.

Vejamos, então, o que nos diz a *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*[1]:

> Ao inalar produz-se um som sibilante, mantendo a língua entre os dentes; depois, exala-se pelo nariz. A prática continuada desta técnica torna o yogui belo como o deus do amor, *Kāmadeva*.
>
> Assim, ele se torna atraente para as yoguinis, controla as suas ações, não sente fome, nem sede, nem se vê afastado pela sonolência ou pela preguiça. (II-54,55)

Aqui está a solução para muitos yoguis com problemas de coração. E, à boa maneira yogui, de graça, acessível a todos e sem necessidade de mais feromonas além das que trouxeram de fábrica!

Aqui está a solução para muitos yoguis com problemas de coração.

Mas vejamos outro significado possível de Kāmadeva, mais condizente com o sentido do Yoga. A palavra *kāma* significa literalmente "desejo", "vontade", "prazer", "amor", "gozo". Já a palavra *deva* traduzida comummente por "deus", também tem o significado de "título honorífico" e pode significar "vontade de exceder ou superar". Assim, a palavra *kāmadeva* pode significar "aquele que supera o seu próprio desejo". E supera não no sentido de rejeição mas no sentido que é livre do apego a ele. Esse é o Mestre, tão bem com, como sem...

Vejamos agora outro significado possível para "ele se torna atraente para as yoguinis". Do original consta *yoginī chakra saṁmānyaḥ* que também se poderia traduzir como aquele que é respeitado e honrado pelo

chakra de yoguinis. A palavra chakra, de conhecimento mais comum, tem como um dos seus significados "redemoinho de energia". Yoguini tem o significado comum de mulher que se dedica à vida de Yoga, mas no contexto específico das tradições tântricas, como é a do *Nātha Sampradaya*[2], também pode significar *śakti*, a energia. Como escreve o Swami Muktibodhananda (2004: 246-247):

> O *chakra* de yoguinis simboliza o funcionamento do corpo denso e subtil, as funções da mente e a integração com o Ser. Toda a nossa existência é controlada ou operada pelas várias formas de *śakti*, ou uma yoguini ou *devī* específica.
>
> Assim, é dito que através da prática de *śītkarī* todo o corpo fica sob o domínio do praticante.

Se analisarmos o que o texto nos diz em seguida, talvez encontremos um apoio: "Com esta prática consegue força física e torna-se um mestre de Yoga, livre de todas as misérias terrenas." (II-56).

A explicação para este efeito associado ao *śītkarī* pode estar exactamente no seu efeito refrescante. Como se sabe, a paixão e o desejo (sobretudo sexual) geram calor no organismo. Assim, o *prāṇayāma* seria uma forma de agir sobre a tendência latente. Não que exista algum mal na paixão e no desejo – não há – a haver mal ele está em ser escravo da paixão e dos desejos.

O texto diz mesmo *bhavet sattvaṁ cha dehasya sarvopadravavarjitaḥ*, que também se pode traduzir por "o *sattva* do seu corpo torna-se livre de todas as perturbações". Assim, livre de perturbações, *sattva*[3], o equilíbrio, repousa em si mesmo. Segundo Vyāsa, no seu comentário ao segundo dos *sūtras* de Patañjali, o atributo de *sattva* é *pra-khyā* ou *khyāti*, a iluminação ou conhecimento da realidade. Então compreende-se bem porque o praticante que se mantém em *sattva* sem perturbações se torna um Mestre de Yoga.

Dos três textos que temos vindo a estudar – *Haṭha-Yoga-Pradīpikā, Gheraṇḍa-Saṁhitā e Śiva-Saṁhitā* – apenas a *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* se de-

bruça sobre o *śītkarī prāṇāyāma*. Os textos restantes limitam-se ao *śītalī prāṇāyāma*, que abordaremos noutra oportunidade.

Introduz-se, assim, outro texto à guiza de curiosidade: a *Haṭharatnāvalī* de Śrīnivāsasa. Este é um importante texto do Haṭha Yoga, mas não tão conhecido quanto os acima referidos. Estima-se que tenha sido escrito entre 1625 e 1695. Sabemos que o seu Autor era versado nos *Vedas*, *Vedānta*, *Tantra*, *Nyāya* e Yoga.

Vejamos então o texto:

> Deve-se inspirar sempre pela boca produzindo o som *sīt*, reter o ar e exalar pelas narinas. Com esta prática o yogui torna-se o *kāmadeva*. Ele é respeitado pelo *yoginī-chakra*, torna-se capaz de criar e destruir e não sofre de fome, sede, sono e sonolência.
>
> Mais ainda, através desta prática, o eminente yogui torna-se preparado fisicamente, permanece livre dos sofrimentos mundanos e supera-se em vida. (II-16-18)[4]

Os originais sânscritos são quase iguais e sem dúvida Śrīnivāsa ter-se-á inspirado no texto de Svātmārāma Yogendra (a *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*). A *Haṭharatnāvalī* pouco acrescenta em relação ao escrito anterior. Neste sentido, serve-nos mais como confirmação do que já antes havia sido postulado.

Miguel ensina Yoga no Porto, em Portugal.
miguelhomem@gmail.com
www.dharmabindu.com

Referências

ŚRINIVASAYOGI, *Haṭharatnāvalī*. Tradução de Dr. M. L. Gharote, Dr. Parimal Devnath e Dr. Vijay Kant Jha. Lonavla, Índia: Lonavla Yoga Institute, 2002.

YOGENDRA, Svātmārāma. *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*. Tradução de Pedro Kupfer. Florianópolis, Brasil: Instituto Dharma-Yogashala, 2002.

YOGENDRA, Svātmārāma. *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*. Tradução e comentário de Swami Muktibodhananda. Munger, Bihar, Índia: Yoga Publications Trust, 2004.

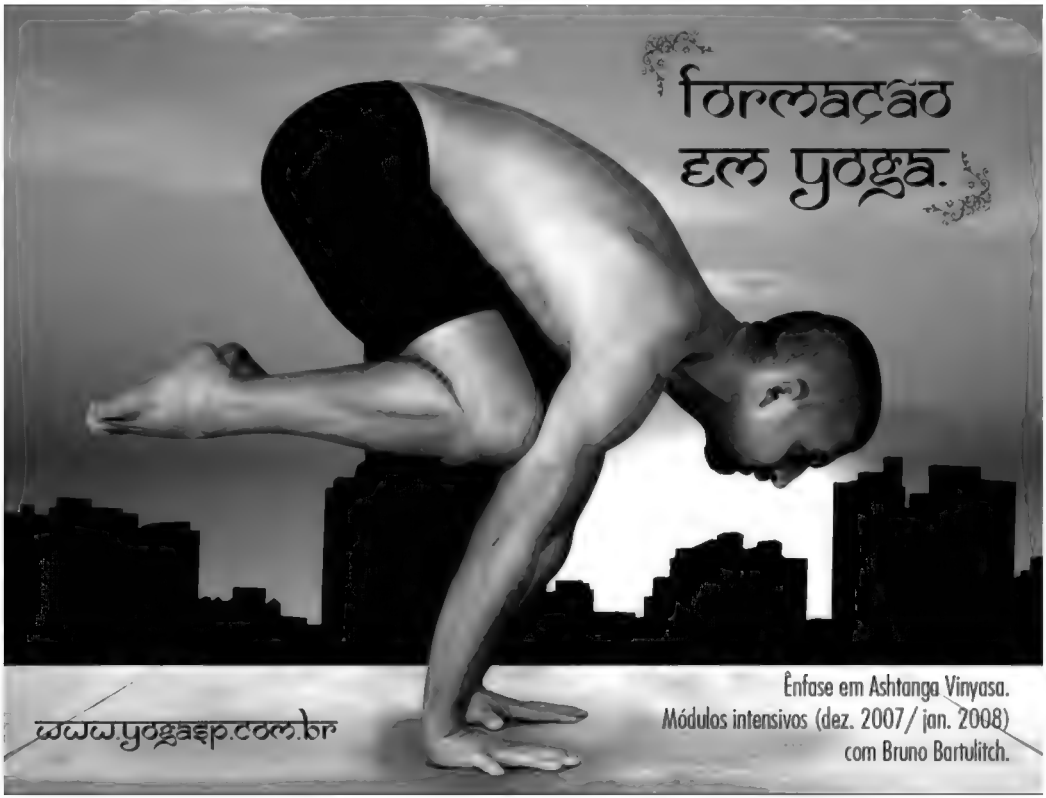
Notas

[1] Trecho retirado de: YOGENDRA, Svātmārāma. *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*. Tradução de Pedro Kupfer. Florianópolis, Brasil: Instituto Dharma-Yogashala, 2002.

[2] *Nātha sampradaya* é a tradição original das escolas de Haṭha Yoga e por isso aquela a que pertenceria Svātmārāma Yogendra, o autor da *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*.

[3] *Sattva* é um dos *guṇas* (*guṇa* significa qualidade, propriedade ou atributo) da *Prakṛti* (mundo manifestado, matéria, natureza, substância cósmica). Os outros dois são *tamas* e *rajas*. A diversidade e a complexidade da natureza devem-se à interacção, alteração e às variações desses três elementos. Assim, *tamas* significa inércia; *rajas*, movimento e *sattva* estabilidade. As suas funções são, respectivamente, a de limitar, a de ativar e a de manifestar a consciência através dos seus mais variados veículos. O *guṇa sattva* actua no homem como um estado de compreensão, satisfação, tranquilidade, reflexão, alegria e felicidade.

[4] Trecho retirado de: ŚRINIVASAYOGI, *Haṭharatnāvalī*. Tradução de Dr. M. L. Gharote, Dr. Parimal Devnath e Dr. Vijay Kant Jha. Lonavla, Índia: Lonavla Yoga Institute, 2002. Tradução do Inglês para o português do autor.



Tradição Vêdica:

Os Quatro *Upāṅgas* (parte 3)

Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya

Purāṇas, Itihāsas e Bhagavad-Gītā

A palavra sânscrita *'purā'* significa "antes". Aquilo que narra o que ocorreu antes é conhecido como *purāṇa*. A palavra *'purāṇa'* também é definida como *"purā eva navam"* – realmente o antigo é novo. Portanto, enquanto os *purāṇas* dizem respeito ao passado remoto, eles são considerados sempre novos. Os *purāṇas* retratam as verdades eternas dos Vedas metaforicamente através da tecelagem artística das histórias de fato e das estórias mitológicas que se mantiveram relevantes através das eras.

A palavra 'história', como a entendemos hoje em dia, era desconhecida na Índia antiga. As tradições histórica e mitológica na Índia antiga geralmente falam sobre as dinastias e linhagens de reis como elas são descritas nos *purāṇas*. Junto com as genealogias dos reis da antiguidade, outras dinastias mais recentes também são mencionadas nos *purāṇas*, incluindo as Mauryas e Kaṇvas.

Enquanto as dinastias e genealogias formam a base cronológica dos *purāṇas*, a tradição mítica também revela a eterna cultura artística e religiosa da Índia. Os *purāṇas* contém episódios, personagens e eventos cujas formas e ideologias influenciaram profundamente a literatura e a psiquê dos indianos.

Através de várias histórias dos *purāṇas*, numerosos valores universais são enfatizados, incluindo *ahiṁsā*, não-violência; *kṣānti*, tolerância; *indriya-nigraha*, autocontrole; *dayā*, compaixão; *dāna*, caridade; *śauca*, pureza; *satya*, verdade; *tapas*, ascese; e *jñāna*, conhecimento. Valores como a honestidade, justiça e generosidade são vivamente retratados

por personagens como o rei Hariścandra, Yudhiṣṭhira e Karṇa. Os *purāṇas* explicam o *dharma* através das vidas dos personagens, que passam por muitas provações e tribulações para honrar seu compromisso com o mesmo. Tais personagens, que nos ajudam a descobrir o *dharma*, permanecem como heróis gravados em nossos corações.

Os *purāṇas* também descrevem a vida depois da morte das pessoas virtuosas e não-virtuosas para mostrar como cada indivíduo colhe os resultados de suas próprias ações, tanto aqui quanto no pós-morte, de acordo com as leis do *karma*. A literatura dos *purāṇas*, portanto, se distingue da literatura da história clássica e, diferentemente desta, está intimamente ligada à vida das pessoas.

Uma obra literária dos *purāṇas* é definida no verso a seguir:

सर्गश्च प्रतिसर्गश्च वंशो मन्वन्तरिर्ण च ।
वंनुचरितं चापि पुराणं पञ्चलक्ष्अणम् ॥

sargaśca pratisargaśca vaṁśo manvantarśṇi ca |
vaṁnucaritaṁ cāpi purāṇaṁ pañcalakṣaṇam | |

sargaḥ = a origem da criação; *ca* = e; *pratisargaḥ* = a natureza cíclica da criação; *ca* = e; *vaṁśaḥ* = genealogia; *manvantarāṇi* = ciclos cósmicos governados pelos (quatorze) *Manus*; *ca* = e; *vaṁśānucaritaṁ* = a história das dinastias solar e lunar; *ca* = e; *api* = também; *purāṇaṁ* = *Purāṇa*; *pañcalakṣaṇam* = é aquele que tem cinco características.

"*Purāṇas* é uma obra literária com cinco características: a origem da criação, a natureza cíclica da criação, como a dissolução do universo seguida pela recriação; a genealogia de sábios, reis, deuses e demônios; ciclos cósmicos governados pelos (quatorze) *Manus*; e também a história das dinastias solar e lunar."

Por exemplo, o *Viṣṇu-Purāṇa*, que consiste em seis seções, ilustra essas cinco características. A origem da criação e a natureza cíclica da criação são abordadas na seção um, capítulos cinco ao sete, enquanto a natureza cíclica da criação é abordada na seção seis. Genealogia e o primeiro dos quatorze ciclos cósmicos governados por Manu são apresentados do capítulo oito da seção um até o final da seção dois. O ciclo cósmico, que é governado pelos quatorze *Manus*, é discutido na seção três, capítulos um e dois. A história das dinastias lunar e solar é dada na seção quatro.

Os dezoito *purāṇas* atribuídos ao sábio *Vyāsa* formam o maior trabalho literário da tradição vêdica. Os *purāṇas* contém aproximadamente 400.000 *ślokas* (versos), conhecidos como *granthas*, e cada *śloka* é um verso de trinta e duas sílabas. Dentre os dezoitos *purāṇas*, o *Skanda-Purāṇa* contém aproximadamente um quarto do número total de *ślokas*. Os dezoito *purāṇas* estão listados abaixo na ordem alfabética. Alguns dos tópicos principais de cada *purāṇa* também são mencionados.

1) O *Agni-Purāṇa* tem aproximadamente 15.400 versos. Ele foi narrado pelo Senhor Agni ao sábio Vasiṣṭha. Ele descreve rituais de adoração de várias deidades incluindo o Senhor Śiva, Senhor Gaṇeśa e a Deusa Durgā. Ele tem um amplo conteúdo e lida com os seguintes assuntos: gramática, prosa, medicina, códigos de conduta, política, geografia, astronomia e astrologia.

2) O *Bhāgavata-Purāṇa* tem aproximadamente 18.000 versos e é o mais popular de todos os *purāṇas*. Ele foi ensinado pelo sábio Vyāsa a Śuka. Ele é dividido em doze capítulos, *skandhas*. O décimo capítulo, que contém a maior parte do *purāṇa*, narra a história do Senhor Kṛṣṇa. Outras encarnações do Senhor *Viṣṇu* são também narradas no *Bhāgavata*.

3) O *Bhaviṣya-Purāṇa* tem aproximadamente 14.500 versos. Ele foi dado pelo Senhor Sūrya a Manu. Ele descreve rituais de adoração glorificando o sol, assim como rituais de adoração a *Agni-devatā* e *Nāga-devatā*. Além disto, outros rituais e *varṇa-āśrama-dharmas* são descritos. A

palavra *'bhaviṣya'* significa futuro. Como seu nome sugere, esse *purāṇa* também lida com várias profecias.

4) O *Brahma-Purāṇa*, também conhecido como *Ādi-Purāṇa* e *Sūrya-Purāṇa*, tem aproximadamente 10.000 versos. Ele foi ensinado pelo Senhor Brahmā a Dakṣa. Ele descreve as estórias do Senhor Kṛṣṇa, Mārkaṇḍeya e Kaśyapa. Também incluídos estão *varṇa-dharmas*, práticas religiosas e descrições do céu e do inferno.

5) O *Brahmāṇḍa-Purāṇa* tem aproximadamente 12.000 versos. Ele foi dado pelo Senhor Brahmā ao sábio Marīci. Ele descreve as histórias de Rādhā, Kṛṣṇa, Paraśurāma e Rāma. Também incluídos estão *Adhyātma-Rāmāyana*, *Lalitā-sahasranāma* e *Śiva-stotras* e *Kṛṣṇa-stotras*. Outros tópicos apresentados são música, astronomia, geografia e céu e inferno.

6) O *Brahmavaivartta-Purāṇa* tem aproximadamente 18.000 versos. Ele foi dado por Sāvarṇi a Nārada. Ele glorifica a vida do Senhor Kṛṣṇa e Rādhā, assim como Senhor Gaṇeśa e Senhor Skanda. Ele também descreve Brahman como o criador do mundo e *prakṛti*, a causa material do mundo, como uma manifestação das cinco Deusas: Durgā, Lakṣmī, Sarasvatī, Sāvitrī e Rādhā.

7) O *Garuḍa-Purāṇa* tem aproximadamente 19.000 versos na forma de instruções do Senhor Viṣṇu para Garuḍa. Ele glorifica os rituais ao Senhor Viṣṇu e também descreve a origem de Garuḍa. A segunda metade deste *purāṇa* trata da vida após a morte, e ele é frequentemente recitado durante cremações e em aniversários de morte. Ele também fala sobre medicina, métrica, gramática, política, astronomia e astrologia.

8) O *Kūrma-Purāṇa* tem aproximadamente 17.000 versos. Ele foi narrado pelo Senhor Viṣṇu que apareceu na forma de uma tartaruga, *kūrma*, durante a batedura do oceano de leite. Há descrições de algumas das outras encarnações do Senhor Viṣṇu, incluindo Varāha, o javali; Narasiṁha, o homem-leão; e Senhor Rāma, assim como de rituais ao Senhor Śiva na forma de um *liṅga*. Outros tópicos abordados são astronomia, geografia e glorificação de lugares de peregrinação como Vārāṇasī e Prayag.

9) O *Liṅga-Purāṇa* tem aproximadamente 11.000 versos. Ele inclui ensinamentos do Senhor Śiva. Ele descreve glorificações ao Senhor Śiva na forma de um *liṅga*; rituais em templo; e outras práticas religiosas. Outros tópicos tratados são: astronomia, astrologia e geografia.

10) O *Mārkaṇḍeya-Purāṇa* tem aproximadamente 9.000 versos e foi narrado pelo sábio *Mārkaṇḍeya*. Ele descreve glorificações do Senhor Śiva e Senhor Viṣṇu, assim como de deidades vêdicas como Indra, Agni e Sūrya. Ele tem uma seção elogiando a deusa Durgā, conhecida como Durgā-saptaśatī ou Devī-māhātmya. *Caṇḍi-homas* como *śata-caṇḍi* e *sahasra-caṇḍi* são baseados neste *purāṇa*.

11) O *Matsya-Purāṇa* tem aproximadamente 14.000 versos. Senhor Viṣṇu, na forma de um peixe, *matsya*, ensina a Manu. Ele contém estórias sobre o Senhor Kārttikeya, rei Yayāti e Sāvitrī. Ele também lida com várias práticas religiosas, festivais e glorificação de lugares sagrados como Prayag e Vārāṇasī.

12) O *Nārada-Purāṇa* tem aproximadamente 25.000 versos. Ele é a narração ao sábio Nārada por quatro sábios: Sanaka, Sanandana, Sanatkumāra e Sanātana. Ele tem estórias que glorificam o Senhor Viṣṇu. Ele também inclui *Veda-pādastava*, hinos que elogiam o Senhor Śiva. Outros tópicos tratados são *vedāṅgas*, cosmogonia, práticas religiosas e glorificação de lugares sagrados como Vārāṇasī, Badri e Prayag.

13) O *Padma-Purāṇa* tem aproximadamente 55.000 versos e foi ensinado por Lomaharṣaṇa. Ele descreve a manifestação do Senhor Brahmā do lótus. Têm também estórias sobre Tulasī, Gaṅgā, Gaṇeśa, Sūrya, o casamento do Senhor Śiva e Pārvatī e a batedura do oceano de leite. Outros tópicos abordados são *varṇa-āśrama-dharmas* (obrigações relacionadas às castas e aos estágios da vida), oblações aos ancestrais e lugares de peregrinação.

14) O *Skanda-Purāṇa* tem aproximadamente 81.000 versos. Ele foi narrado pelo Senhor Skanda, também conhecido como Subrahmaṇya. A maior parte desse *purāṇa* conta estórias sobre Senhor Śiva, enquanto

uma porção menor desse *purāṇa* é dedicada ao Senhor Skanda. O *pradoṣa-stotra* pertence a esse *purāṇa*. Também incluídas estão lendas sobre a origem de templos e lugares de peregrinação na cidade de Vārāṇasī.

15) O *Śiva-Purāṇa* tem aproximadamente 24.000 versos. Ele também é conhecido como *Vāyu-Purāṇa* uma vez que foi narrado pelo Senhor Vāyu. Ele descreve várias estórias que glorificam o Senhor Śiva. Alguns dos outros tópicos tratados são a medição do tempo e a geografia da terra e do sistema solar.

16) O *Vāmana-Purāṇa* tem aproximadamente 10.000 versos e foi narrado pelo sábio Pulastya a Nārada. Ele descreve a adoração do *liṅga* e o casamento do Senhor Śiva e Pārvatī. Também incluídas estão estórias do Senhor Śiva, Gaṇeśa e Kārttikeya. Ele discute geografia e contém descrições pitorescas das estações do ano.

17) O *Varāha-Purāṇa* tem aproximadamente 24.000 versos na forma de uma narração pelo Senhor Varāha, uma encarnação do Senhor Viṣṇu, à deusa Terra. A maior parte desse *purāṇa* é dedicada à adoração do Senhor Viṣṇu. Também incluídas estão estórias da deusa Devī e Senhor Śiva. Outros tópicos incluídos são *dharma-śāstra*, práticas religiosas e descrições de lugares sagrados.

18) O *Viṣṇu-Purāṇa* tem aproximadamente 23.000 versos e foi narrado pelo sábio Parāśara a seu discípulo Maitreya. Senhor Viṣṇu é glorificado neste *purāṇa*. Dentre outras narrativas estão estórias relacionadas ao Senhor Kṛṣṇa, Dhruva, Prahlāda e Bharata. Cada *purāṇa* glorifica uma deidade em particular, como Śiva no *Śiva-Purāṇa*, Viṣṇu no *Viṣṇu-Purāṇa*, Brahmā no *Brahma-Purāṇa* e Devī no *Mārkaṇḍeya-Purāṇa*. Com a glorificação de várias deidades, os *purāṇas* buscam fortalecer a devoção que se tem pelo Senhor em uma dada forma.

Itihāsas

Em sânscrito, a literatura épica é conhecida como *itihāsa*, que literalmente significa *"iti ha āsa"* – de fato assim foi. Enquanto os *purāṇas*

revelam o *dharma* através de estórias que são independentes entre si, *itihāsas* evidenciam o *dharma* através de estórias que são tecidas ao redor de uma personagem central ou uma família em particular. O *Rāmāyaṇa* e o *Mahābhārata* são os dois famosos *itihāsas* na literatura vêdica. O *Rāmāyaṇa* descreve a estória do Senhor Rāma, pertencente à dinastia solar, enquanto o *Mahābhārata* apresenta a estória dos Pāṇḍavas e dos Kauravas, pertencentes à dinastia lunar.

O *Rāmāyaṇa* é chamado de *ādi-kāvya*, o primeiro poema. Ele foi escrito por Vālmīki e é composto de sete seções contendo um total de 24.000 versos. Ele cita o Senhor Rāma como um *dharma-puruṣa*, uma encarnação da virtude. O *Rāmāyaṇa* é tido como um *dharma-śāstra*, uma escritura sagrada que ensina sobre a virtude.

O *Mahābhārata* é considerado um *pañcamaveda*, o quinto *Veda*, uma vez que ele expõe tanto *dharma* quanto *Brahma-vidyā*. O *Mahābhārata* é considerado o maior poema na literatura tradicional indiana, contendo 100.000 versos. Por conter a *Bhagavad-Gītā*, o *Mahābhārata* ganhou um lugar sagrado na tradição vêdica.

Bhagavad-Gītā

Na tradição vêdica existem três principais livros que lidam com o autoconhecimento. Eles são as *Upaniṣads*, o *Brahma-Sūtras* e a *Bhagavad-Gītā*, coletivamente conhecidos como *prasthānatraya*. Dentre eles, a *Bhagavad-Gītā* é a mais lida.

A *Bhagavad-Gītā*, ou "Canção do Senhor", está nos capítulos XXIII ao XL da *Bhīṣma-Parva* do *Mahābhārata*. A *Gītā* é composta de 700 versos divididos em 18 capítulos. Desses versos, 645 estão na métrica *anuṣṭubh*.

A *Gītā* é considerada um *smṛti*, ao contrário das *Upaniṣads*, que, como parte dos *Vedas*, são consideradas *śruti*. *Śruti*, aquilo que é ouvido, é parte de uma tradição oral e é considerada um conhecimento revelado. *Smṛti*, por outro lado, é um corpo literário nascido da mente

humana. Apesar da *Gītā* ser um *smṛti*, a ela é dada o status de *śruti* devido a seu assunto ser o mesmo das *Upaniṣads* e não contradizer a mensagem das *Upaniṣads*.

Vyāsa apresenta a *Bhagavad-Gītā* como um diálogo entre Arjuna, o aluno que busca conhecer a verdade, e Senhor Kṛṣṇa, o mestre. O primeiro capítulo expõe o contexto do diálogo. Ele descreve o conflito de Arjuna entre seu valor por fazer seu dever de príncipe e seu amor por sua família, mestres e amigos. Enquanto o dever de Arjuna é sustentar o *dharma*, ele se sente aprisionado numa guerra fratricida. Esse conflito cria nele uma confusão em relação a qual é a ação certa. Ele pede ao Senhor Kṛṣṇa para ensiná-lo aquilo que é o bem maior, *śreyas*. Ele descobre em Kṛṣṇa um mestre, e ele assume o papel de aluno, desejoso de adquirir conhecimento. A Arjuna, um aluno qualificado, o Senhor Kṛṣṇa expõe o ensinamento das escrituras.

A *Gītā* fala sobre a busca fundamental do ser humano pela liberdade do sentimento de limitação e do sofrimento. Todos os objetivos na vida, como vida ética, a segurança e prazeres, visam a aquisição de um sentimento de adequação e preenchimento interno. A mensagem da *Gītā* é a de que esses objetivos só podem oferecer uma felicidade passageira, enquanto que a busca fundamental do ser humano é por felicidade permanente. A *Bhagavad-Gītā* expõe a natureza do Ser como sendo felicidade, livre de toda limitação. Esse conhecimento é conhecido como *Brahma-vidyā* e também é chamado de Vedānta.

Para se ganhar esse conhecimento, necessitamos de uma mente madura e relativamente livre de conflitos. As atitudes e disciplinas que nos ajudam a ganhar tal mente são discutidas na *Gītā* dentro do assunto chamado *yoga-śāstra*. Esse assunto inclui valores universais, *sāmānya-dharma*; as atitudes em relação à ação e seus resultados, Yoga; o papel da devoção, *bhakti*; os deveres nos vários estágios da vida, *varṇāśrama-dharma*; os dois estilos de vida, *karma-yoga* e *sannyāsa* (renúncia); e práticas como *japa* (repetição de um mantra) e meditação.

A tradição de ensinamento vê a *Gītā* como um desdobramento do *mahāvākya*, "*tat tvam asi*" – "Você é aquele." Um *mahāvākya* é uma frase que revela a identidade do indivíduo e do Senhor. "Você" (*tvam*) indica o indivíduo. "Aquele" (*tat*) indica *Īśvara*. "É" (*asi*) aponta a identidade, *aikya*, entre o indivíduo e o Senhor. Os 18 capítulos da *Gītā* podem ser divididos em três seções de seis capítulos cada. Os primeiros seis capítulos lidam com o indivíduo; os seis seguintes descrevem o Senhor; e os últimos seis explicam a identidade entre os dois.

Expondo *Brahma-vidyā* e *yoga-śāstra*, o Senhor Kṛṣṇa alivia os conflitos de Arjuna, dando a ele a liberdade do sofrimento e da limitação. Apesar de os ensinamentos do Senhor Kṛṣṇa terem acontecido no campo de batalha de *Kurukṣetra* e terem sido dirigidos a Arjuna, a mensagem da *Bhagavad-Gītā* é uma mensagem que atravessa os tempos e se dirige a toda a humanidade.

Este texto faz parte de um programa de ensino sobre a herança vêdica, chamado Purna Vidya (www.purnavidya.com), e foi desenvolvido por Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya.

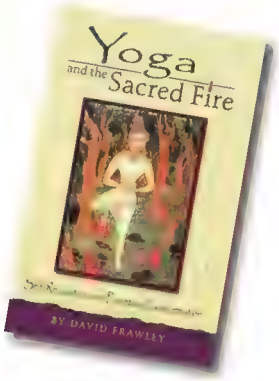
Tradução de Paula Ornelas
paula.ornelas@globo.com

Referência do texto original:

CHAITANYA, Sri Dhira; SARASWATI, Swamini Paramananda; SCHLEICHER, Irene (ed.). Vedic Knowledge. Purna Vidya. v.3. Part 11. Revisão da 1a. ed. de 1993. Rishikesh: Sri Gangadhareswar Trust, Swami Dayananda Ashram, Purani Jhati, 2004.

Resenha:

Yoga e o Fogo Sagrado



FRAWLEY, David. ***Yoga and the Sacred Fire: Self-Realization and Planetary Transformation.*** **Estados Unidos: Lotus Press, 2004, 312 p.**

por Carla Rizzon

"Nós devemos reconhecer a face humana no Sol, na Lua, nas montanhas e nuvens. Nós devemos louvar o sol como nosso pai e a terra como nossa mãe e todas as plantas e animais como nossos irmãos e irmãs".

O professor americano de estudos vêdicos, David Frawley, deve soar romântico para muitos de nós que, na correria do dia-a-dia, não encontra tempo nem para apreciar o pôr-do-sol, quanto mais lembrar da natureza divina de todas as coisas. Confesso que, em alguns momentos, durante a leitura do livro dele, Yoga e o Fogo Sagrado, eu pensei que o autor parecia estar vivendo em um planeta diferente do meu. E talvez esteja mesmo, pois como ele mesmo diz: "A alma, nós podemos dizer, é o 'quantum' da consciência, a par-

O professor americano de estudos vêdicos, David Frawley, deve soar romântico para muitos de nós que, na correria do dia-a-dia, não encontra tempo nem para apreciar o pôr-do-sol, quanto mais lembrar da natureza divina de todas as coisas.

ticula capaz de transcender as leis da física e viver acima das limitações de tempo e espaço".

Porém, as palavras dele ficaram passeando na minha mente, depois que deixei o livro de lado. Ao mesmo tempo que eu relutava a voltar para a leitura, preferindo um romance sobre as peripécias do rei Henry VIII, uma voz interior me dizia: "vai lá e busca a conexão. Ele está falando da sensação especial que você experimenta quando está em contato com a natureza. Aquela sensação que quase sussurra que você está em casa". Voltei e ele falou ao meu coração. "Nós temos poucas coisas que são sagradas em nossas vidas. Nossa identidade não mais reflete a nossa conexão com o universo, mas se transformou numa mera *commodity* no mercado, um currículo que pode ser preenchido e depois esquecido". E assim ele continua: "nós exageramos nossa própria independência e importância, pensando que somos reais em nossos direitos e não apenas pequenas partes de uma totalidade que se extende muito acima de nós"

Nossa identidade não mais reflete a nossa conexão com o universo, mas se transformou numa mera *commodity* no mercado, um currículo que pode ser preenchido e depois esquecido

Romântico ou não, ninguém pode questionar a lógica dos raciocínios de David Frawley. Principalmente quando ele diz que o homem, ao invés de assumir o seu papel como parte integrante do planeta, colocou-se contra a natureza, na luta pela subsistência e pelas riquezas materiais. Esse discurso não poderia ser mais atual, diante da comprovação científica do aquecimento global. Estamos todos vulneráveis, diante da bagunça que fizemos no planeta, principalmente nos últimos 250 anos, através de um crescimento industrial completamente desordenado e irresponsável com o meio ambiente.

Para o professor Frawley – conhecido também como Vāmadeva Śastri, fundador do *American Institute of Vedic Studies* e autor de inúmeros livros sobre Āyurveda, Yoga e tradição hindu - está claro que

nós precisamos retomar nossa conexão com o universo, para conseguirmos evoluir como civilização e sobrevivermos. Nós devemos buscar o fogo sagrado, o fogo cósmico, presente em todas as criaturas do universo. Segundo ele, não é uma questão de o homem dominar a natureza ou vice-versa, mas o entendimento de que existe uma consciência universal. "O universo é como uma pessoa, sem limitações e preconceitos". Isto é o que o Yoga chama de Puruṣa, um termo em sânscrito para o ser cósmico no universo, o espírito dentro de todas as coisas. Ele lembra que o "eu" do Yoga é muito diferente do "eu" ocidental. No ocidente o "eu" é uma entidade que nasce e morre, separado do mundo. Com uma historia pessoal que se desenvolve apenas durante uma vida física. Mas no Yoga, a verdadeira individualidade é a nossa consciência interior, que nos une a todos. Cada forma da natureza, das pedras às nuvens, é uma face dessa consciência. "Todas as faces das criaturas, nós poderíamos dizer, são máscaras de Deus".

No livro, David Frawley explica a evolução da vida e da consciência de acordo com a cosmologia e a psicologia do Fogo Sagrado, o qual não é apenas material, mas espiritual. Ele mostra como a sabedoria do Yoga pode ajudar a humanidade entrar numa nova fase da evolução planetária. Ele explica porque o fogo e a consciência do que ele representa em nossas vidas é fundamental para que possamos realizar as mudanças necessárias. "Tudo o que encontramos no universo pode ser descrito como fogo ou então combustível para o fogo". Tudo começou, segundo ele, com o *Big Bang*, uma explosão cósmica e esse fogo original continua queimando em nosso próprio interior. O Fogo Cósmico não foi apenas uma expansão de energia que criou o mundo material, mas também desvendou uma inteligência criativa, a consciência. Por isso, a reverência ao fogo está presente não apenas nos textos védicos,

No ocidente o "eu" é uma entidade que nasce e morre, separado do mundo. Com uma historia pessoal que se desenvolve apenas durante uma vida física.

mas em diversos povos ao redor do planeta. Frawley esmiúça os elementos da natureza e a conexão com o divino, abordando também a medicina Ayurvêdica e o Yoga. *Yoga e o Fogo Sagrado* é um guia de conduta em um mundo tão absorvido pelo individualismo e pelo desenvolvimento material.

O livro é prefaciado por Subhash Kak e está dividido em cinco partes: A alma e o Fogo Sagrado; A Jornada da Alma Pelos Reinos da Natureza; A Evolução Humana e o Fogo do Yoga; Chamada Para Uma Nova Vida Sagrada; Yoga Planetário e a Chama Planetária. As partes se entrelaçam, tecendo a idéia do autor, mas estas podem, também, ser lidas de maneira independente.

Títulos do autor publicados em Português:

- Neti: Segredos Terapêuticos do Yoga e do Ayurveda
- Ayurveda e a Terapia Marma
- Uma Visão Ayurvédica da Mente

Para saber mais sobre o autor:

http://en.wikipedia.org/wiki/David_Frawley

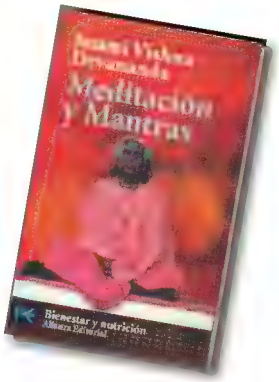
http://www.vedanet.com/

Karla Rizzon mora nos EUA, é jornalista e estudante de yoga.

karlarizzon@yahoo.com.br

Resenha:

Meditação e Mantras



DEVANANDA, Vishnu. *Meditação e Mantras*. Madrid: Alianza Editorial, 1980. 325p.

por Manuela Mendonça

Em 1957, Swami Vishnu Devananda abandonou os vales dos Himalayas e, a pedido de seu mestre, veio difundir os ensinamentos de Yoga e Vedānta no ocidente. "Sirva, ame, dê, purifique-se, medite e realize. Seja bom e faça o bem...". Esta foi a mensagem deixada por seu mestre, Swami Sivananda, um dos maiores santos da Índia moderna e com quem Swami Vishnu viveu e praticou Yoga intensamente por doze anos. Swami Vishnu diz que a investigação espiritual do propósito da vida requer um intelecto aguçado e força de vontade, os produtos de um corpo e mente saudáveis. Em seu primeiro livro, *O livro de Yoga Completo e Ilustrado*, Swamiji fala sobre saúde de forma mais detalhada expondo os cinco princípios de Yoga: exercício adequado, respiração adequada, relaxamento adequado, dieta adequada e meditação e pensamento positivo (filosofia profunda). É mais especificamente sobre este último princípio que trata o livro *Meditação e Mantras*.

O livro é um guia de meditação que apresenta um estudo detalhado sobre a mente e que oferece um profundo embasamento da filosofia yogue. Os métodos que se apresentam no livro provém das quatro linhas clássicas de Rāja Yoga, Karma Yoga, Jñāna Yoga e Bhakti Yoga. São transmitidos em linguagem simples e acessível a uma mente ocidental e à tradição científica.

A meditação é uma tradição universal que tem suas origens há milhares de anos antes do surgimento da presente civilização e é uma prática por meio da qual se desenvolve uma constante observação da mente. Swami Vishnu propõe que se explore primeiro a psicologia e terminologia da meditação para entender melhor seu propósito, a realização do Ser. E por isso, já no começo nos deparamos com a pergunta que deve ser sempre lembrada. Por quê? Porque meditar? Neste capítulo o autor fala sobre reencarnação e karma, situando a meditação como prática de evolução espiritual. Em seguida, nos fala sobre os mecanismos da mente. Diz que vivemos em uma sociedade livre, mas a verdade é que cada indivíduo está escravizado por seus próprios desejos e emoções. Com ótimos exemplos expõe os mecanismos mentais que criam hábitos e marcas a partir da repetição de determinados pensamentos. O propósito inicial da meditação seria criar novas e positivas marcas na mente.

> Não é suficiente eliminar o negativo, é necessário um esforço para cultivar o amor, a compaixão, o espírito de serviço, a alegria, a amabilidade e todas as demais qualidades que, não somente nos permitem levar uma vida feliz, mas também se irradia aos outros. (1980: 17)

Através da meditação nos convertemos em espectadores de nossas próprias mentes. Nos estágios iniciais não podemos conseguir muito mais do que aumentar a própria compreensão, ao observar como o ego

– aquela qualidade da mente que faz com que esta se considere separada de um todo maior – afirma-se a si mesmo constantemente.

Um dos pontos altos do livro é o capítulo sobre os primeiros passos para a concentração. Aqui começa o guia prático que fala sobre regularidade, horários mais adequados à meditação, local, saúde, padrões da mente, o que fazer com os sentidos e como desenvolver concentração. Fala de cinco dos oito passos do Rāja Yoga ou Yoga de Patañjali. *Yamas* (abstenções) e *Niyamas* (observâncias) os quais, juntos, reforçam uma conduta ética e um caráter altamente moral que eleva e purifica a mente, preparando para uma profunda meditação. Do *āsana*, postura; *prāṇāyāma*, respiração e *pratyāhāra*, o controle dos sentidos, ao estabelecimento de uma base adequada à concentração e ao desenvolvimento dos outros três passos do Raja Yoga, que são: *dhāraṇa*, concentração, *dhyāna*, meditação e *samādhi*, o estado de superconsciência.

A base adequada para a concentração constitui-se, assim, em: conduta correta, corpo são, postura estável, regulação da respiração e abstração dos sentidos. Especial atenção é dada ao quinto passo, *pratyāhāra*, indispensável à concentração porque é a atitude que impede que os sentidos entrem em contato com os objetos externos, preservando a atenção introspectiva. Swami fala que a aplicação adequada dos sentidos pode contribuir para interiorizar a mente. Dos diferentes métodos utilizados para restringir a tendência da mente à oscilação, os mais efetivos são aqueles que empregam a visão e audição. Estes dois sentidos, explica o autor, são os mais fortes e capazes de captar a atenção, aquietando as ondas do pensamento.

Nos capítulos sobre mantras como objetos de concentração, Swami Vishnu diz que mantra é uma energia mística contida em uma estrutura sonora. Suas vibrações atuam diretamente sobre os chakras, os centros de energia do corpo, tranqüilizando a mente e levando à quietude da meditação. A prática de *japa*, que é repetição e concentração no mantra, conduz do microcosmo ao macrocosmo, fazendo o indivíduo retornar à sua fonte.

> Na visão tântrica, é o som, enquanto vibração de inteligência indiferenciada, o catalisador que movimenta a evolução do cosmos manifestado. Uma vibração primária rompe o letárgico equilíbrio de Śakti, dando lugar ao despertar de *rajas*, o princípio ativo, que é quem leva a cabo a criação dos múltiplos universos. A vibração causal, *śabdabrahman*, o som inaudível e indiferenciado, é o comprimento de onda experimentado como Deus. (1980: 81)

O autor acrescenta dois excelentes capítulos que tratam de teoria e prática de Jñana Yoga. Swami diz que este é um caminho de evolução para a realização espiritual, cujo instrumento principal é a filosofia Vedānta, estrutura de conhecimento baseada nos antigos textos hindus. A prática do Jñana Yoga consiste em investigar a natureza do mundo, mediante o uso dos ensinamentos de Vedānta, que dizem que a diferença entre a alma individual e Brahman, o Todo Absoluto, é apenas aparente. A alma individual é o próprio Brahman, encoberto pelos véus ilusórios do corpo e da mente. O mais conhecido método de meditação é o descriminativo *neti, neti*, "isto não, isto não", em que o *jñani* nega suas identificações com aquilo que não é eterno e livre de limitação.

O capítulo sobre Bhakti Yoga se inicia com uma bela citação de Swami Sivananda:

> A verdadeira religião não consiste em praticar rituais, banhos e peregrinações se não, em amar a todos. O amor cósmico abarca tudo e inclui a todos. Em sua presença se desvanecem todas as distinções e diferenças, assim como o ódio, a cegueira e o egoísmo, da mesma forma que a escuridão desaparece com os raios de sol da manhã. Não há religião maior que o amor. Não há conhecimento mais elevado que o amor. Não há maior tesouro que o amor, porque o amor é a verdade, é Deus. (1980: 178)

Swami Vishnu diz que Bhakti Yoga é o caminho mais direto para a realização. Diz que as emoções, adequadamente canalizadas, podem converter-se em veículo para alcançar a liberação. O bhakta vê Deus em tudo e assim dissolve o sentimento de separação.

Na parte final do livro o autor nos fala um pouco mais sobre Raja Yoga, dizendo que, até então, nunca havia sido apresentado, de modo tão minucioso e sucinto, a um processo para a eliminação das dores e debilidades humanas como o faz Patañjali em seus *sūtras*. Swami comenta os *sūtras* e termina o livro falando dos obstáculos e experiências na meditação.

O Livro *Meditação e Mantras* é um material completo para o estudioso do Yoga. É um guia filosófico e prático sobre a meditação nos quatro caminhos clássicos de Yoga. Mas o autor adverte logo nas primeiras páginas que concentrar todas as energias em apenas uma forma de Yoga, pode dar lugar ao desequilíbrio e fanatismo. Diz que, para se conseguir um progresso estável e consistente, o meditador deve escolher o método com que mais se identificar, mas sempre agregando a sabedoria dos outros métodos. Swami Vishnu Devananda era missionário pela paz mundial. Procurou espalhar ideais de tolerância e união entre os povos e fundou mais de 80 centros e *āśrams*, que preservam a tradição ancestral do Yoga por todo o mundo.

Hariḥ Oṁ Tat Sat

Manuela Mendonça é professora de Yoga no Rio de Janeiro.
manuelamendonca@hotmail.com

A versão em inglês é encontrado em livrarias na internet com o título Meditation and Mantras.

Pequeno guia de pronúncia sânscrita

por Pedro Kupfer

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e seis consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuanças de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituados. Conseqüentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas. Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O traço horizontal (macron) sobre a vogal implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário).

Os termos que aparecem nos artigos dos *Cadernos de Yoga* foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pela Convenção de Genebra de 1894, a fim de se conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons sânscritos. A terminação em ***a*** reserva-se exclusivamente às palavras masculinas ou neutras, o final ***i*** ou ***ā*** pode ser tanto masculino quanto feminino ou neutro, enquanto as palavras terminadas em ***ī*** são, na maioria, femininas. Os ***o*** e ***e*** pronunciam-se sempre fechados. As palavras nos artigos que seguem esta convenção estão em itálico, com exceção dos nomes próprios.

Vogais e ditongos:

a	अ	aberta, curta, como em *tatu* (*pūrṇa*);
ā	आ	aberta, longa, como em *arte* (*prāṇa*);
e	ए	fechado, como em *dedo* (*asteya*);
i	इ	curta, como em *idéia* (Śiva);
ī	ई	longa, como em *ali* (*nāḍī*);
o	ओ	fechado, como em *iodo* (*Yoga*);
u	उ	como em *união* (*udāṇa*);
ū	ऊ	longa, como em *açude* (*kūṁbhaka*);
ai	ऐ	ditongo, como em *vai* (*kaivalya*);
au	औ	ditongo, como em *pauta* (*naulī*);
ṛ	ऋ	pronuncia-se como no falar caipira, *porta* (*ṛṣi*).
ṝ	ॠ	pronuncia-se como em *marítimo* (*ṝkāra*);
ḷ (lṛ)	ऌ	como em inglês, *revelry* (*ḷtaka*);
ḹ (lṝ)	ॡ	como em inglês, *revelry*, mas prolongado (*ḹkāra*);

Consoantes:

ka	क	como em *Karina* (*karma*);
kha	ख	aspirada, como em inglês, *broke-heart* (*Sāṁkhya*);
ga	ग	gutural, como em *guirlanda* (*Gītā*);
gha	घ	aspirada, como em inglês, *big-house* (*Gheranda*);
ṅa	ङ	nasalizando a vogal precedente (*aṅga*);
ca	च	pronuncia-se como em *tchê* (*citta*);
cha	छ	também como em *tchê*, mas prolongado (*mūrchā*);
ja	ज	palatal, pronuncia-se como em *Djalma* (*japa*);
jha	झ	palatal, como em inglês, *hedgehog* (*jhali*);
ña	ञ	unicamente antes ou depois de consoantes palatais, como em *senha* (*jñāna*);
ṭa	ट	com a língua no palato, como em inglês, *true* (*Aṣṭāṅga*);
ṭha	ठ	dental aspirada, como em inglês, *lighthouse* (*haṭha*);

ḍa	ड	com a língua no palato, como em inglês, *drum* (*daṇḍa*);
ḍha	ढ	com a língua no palato, como em inglês, *redhaired* (*Ḍhuṇḍi*);
ṇa	ण	como em inglês, *done* (*prāṇa*);
ta	त	com a língua na raiz dos dentes, como em *terra* (*Tantra*);
tha	थ	com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, *foot-hook* (*sthiraṁ*);
da	द	dental, como em *dilúvio* (*dasanāmi*);
dha	ध	dental, como em inglês, *bloodhorse* (*dhāraṇā*);
na	न	dental, como em *nota* (*ānanda*);
pa	प	labial, como em *posto* (*pūraka*);
pha	फ	labial aspirada, como em inglês, *top-half* (*phāla*);
ba	ब	labial, como em *bomba* (*bandha*);
bha	भ	aspirada, como no inglês, *nib-head* (*bhūta*);
ma	म	em início de palavra ou após uma vogal, tem som bilabial, como em *mãe* (mantra); entre consoantes, é nasalizada, como em *também* (*saṁskāra*);
ya	य	é semivogal: pronuncia-se como o *i* em *viola* (*Yoga*);
ra	र	sempre como se estivesse no meio da palavra, como em *vidro* (*rāja*);
la	ल	como em *iluminar* (*kuṇḍalinī*);
va	व	em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em *volta* (*vāsaṇā*); entre consoantes, pronuncia-se igual ao *w* de *narrow*, em inglês (*tattva*);
śa	श	tem o som de *sh*, como em *Sheila* (Śiva);
ṣa	ष	tem o som de *sh*, como em *bush* (Kṛṣṇa);
sa	स	tem o som de *ss*, como em *passo* (*āsana*);
ha	ह	sempre aspirado, como em *happy* (*anāhata*);
z, q, f		são letras e sons que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram assimilados durante a invasão muçulmana. Um exemplo: *faquir*.

Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga:
anuncios@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3025-5481

BAHIA

Estúdio Yoga Santosha
Mudrá, Mantra, Kriyá, Ásana, Pránáyáma, Yoganidrá, Samyama
Rua Barro Vermelho, 310-B
Praia do Buracão, Rio Vermelho
Salvador, BA
Fones: (71) 8804-0110 e 3245-4408
yogasantosha@gmail.com
www.yogasantosha.blogspot.com

CEARÁ

Cristiano Bezerra
Hatha Yoga, estudo de Vedanta e canto de kirtan
Rua Carlos Vasconcelos, 919 - Meireles
Fortaleza, CE - 60115-170
Fones: (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

DISTRITO FEDERAL

Andréa Cerqueira
Power Yoga e meditação
Clube Social Unidade Vizinhança, 108/109 Sul
Brasília - DF - 70000-000
Fones: (61) 3443-0433/ 9954-6559
Credenciado pela Aliança do Yoga

MATO GROSSO DO SUL

Shanti Yoga Studio
Ashtanga Vinyasa Yoga e Hatha Yoga
Rua Sergipe, 1393
Campo Grande - MS
Fone: (61) 3326-9819
shanti.studio@gmail.com

MINAS GERAIS

Centro de Yoga Integral - Jai Vida!
Hatha, Ashtanga, Dança Clássica Indiana
Praça do Papa, 225 - Mangabeiras
Belo Horizonte, MG - 30210-310
Fone: (31) 3225-5709
info@yogaintegralbrasil.com
http://www.jaivida.com

Shakti Yoga
Hatha, Ashtanga, Vinyasa, Yoga p/ gestantes, e Curso de Formação
Rua Halfeld, 1067 – centro
Juiz de Fora, MG
Fone: (32) 3211-3670
shaktiyoga@gmail.com
www.shaktiyoga.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

PERNAMBUCO

Prana Studio de Yoga
Studio de Yoga & Pilates
Rua Amazonas, 67 – Pina
Recife - PE
Fone: (81) 3465.1629
prana@prana.pro.br
www.prana.pro.br

RIO DE JANEIRO

Nirvana Barra
Yoga, Ashtanga, Vinyasa, Iyengar e meditação
Av. das Américas, 4666 - Barra Shopping
Barra da Tijuca
Nível Américas - Entrada D ou acesso ao elevador privativo na entrada L
Rio de Janeiro - RJ - 22470-060
Fone: (48) 3182-8900
nirvana@enirvana.com.br
www.enirvana.com.br

Curso de Aperfeiçoamento e Formação em Yoga

Nosso curso tem a proposta bem técnica e prática. Apresentamos elementos sobre a história do Yoga, mitologia, alimentação, hinduísmo, filosofias associadas e outros temas, como uma base geral de conhecimento; já grande ênfase e aprofundamento nos temas relacionados às técnicas do Yoga. O curso tem uma estrutura didática para permitir o acompanhamento por praticantes de Yoga que visam desenvolvimento técnico, professores de Yoga que buscam aprimoramento e novos conhecimentos e iniciantes em Yoga visando atuar como instrutor.

YOGA

NATARÁJA

Núcleo de Estudos

YOGA NATARÁJA

www.yoganataraja.com.br

contato@yoganataraja.com.br

Nirvana Gávea
Yoga, Ashtanga, Vinyasa, Iyengar e meditação
Praça Santos Dumont, 31 - Jockey Club
Entrada tribuna C - Gávea
Rio de Janeiro - RJ - 22470-060
Fone: (48) 2187-0100
nirvana@enirvana.com.br
www.enirvana.com.br

SANTA CATARINA

Casa de Yoga Shanti OM
Hatha, yogaterapia, meditação, filosofia, formação e retiros
Rua Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC - 89202-100
Fones: (47) 433-3706 e 455-0374
laurapacker@terra.com.br
www.casadeyogashantiom.com.br

Prana & Yoga
Hatha Yoga e Ashtanga Vinyasa Yoga, em grupo e particular
Rua Delfim de Pádua Peixoto, 949
Praia Brava
Itajaí, SC
Fones: (47) 3349-1133, 8409-5818 e 8422-7770
www.pranaeyoga.com.br
pranaeyoga@pranaeyoga.com.br

Simplesmente Yoga
Rua Lauro Linhares, 1815 (anexo ao Lotus Espaço Alternativo)
Trindade – Florianópolis - SC
Fone: (48) 32321646
contato@simplesmenteyoga.com.br
www.simplesmenteyoga.com.br

Yogabhumi Instituto de Yoga
Hatha Yoga e Ashtanga Vinyasa Yoga estilo Mysore
Rua Dona Franscisca, 340, sl. 302, centro.
Joinville, SC
Fone: (47) 8425-3685
yogabhumi@gmail.com
www.yogabhumi.blogspot.com
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yogashala
Várias linhas de Yoga, formação de professores e workshops.
Travessa Stodiek 44 - Centro
Florianópolis - SC - 88015-470
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@devi.com.br
www.yogashala.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

SÃO PAULO

Aruna Power Yoga
Yoga tradicional e power, meditação, formação de instrutores
Rua Eça de Queiroz, 711 - Paraíso
São Paulo, SP - 04002-021
Fone: (11) 5579-5975
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Ashtanga Yoga Estúdio
Ashtanga Vinyasa Yoga, cursos e formação
Rua Ministro Godoi, 725, sobre-loja - Perdizes
São Paulo - SP - 05015-000
Fone: (11) 3868-4465
estudio@yogasp.com.br
www.yogasp.com.br

yogashala

Um lugar aconchegante onde os benefícios do Yoga estão acessíveis a todos, independentemente da idade ou do estado físico de cada um.

Cursos 2007:

Integrando Prática e Teoria do Yoga
Curso ministrado pela equipe de professores Yogashala. Para todos interessados em Yoga.
4 e 5/ago, 1 e 2/set, 5 e 6/out, 10 e 11/nov

Workshop Iyengar Yoga e Saúde
com **professor Sun Vaz**
24 à 26 de agosto

Retiro de Primavera Yogashala
Retiro na praia, venha vivenciar a entrada da primavera e as transformações através da prática e teoria do Yoga.
21 à 23 de setembro

Yoga para Crianças
com Juliana Sousa e Andréa Porto
27 e 28 de outubro

Workshop Iyengar Yoga e Saúde
com **Sun Vaz**
23 à 25 de novembro

Kirtan com
Black Buda
Namaste

17/agosto
4/setembro
26/outubro
9/novembro
21/dezembro

Cursos 2008:

Janeiro 2008
Yogashala Greenpath
ADVANCED TEACHER TRAINING
Curso Avançado para professores de Yoga com Clayton Horton e participação de Camila Reitz.
(módulo I – 150 horas)

Mysore Week com **Clayton Horton**

Fevereiro 2008
Reciclagem para professores de Yoga com David Lurey

Março 2008
Formação para professores de Yoga
com **Camila Reitz**
Com participação de David Lurey e convidados.
10 módulos de março à dezembro 2008

Yogashala Greenpath
ADVANCED TEACHER TRAINING
Curso Avançado para professores de Yoga com David Lurey e participação de Camila Reitz.
(módulo II – 50 horas)

Workshop de Iyengar Yoga e Saúde
com **Sun Vaz**

Abril 2008
Koshas, Chakras e Nadis
com Andréa Porto Ferreira
Vivencie e compreenda a anatomia sutil através da visão teórica e prática do Kripalu Yoga.

Maio 2008
Sadhana – 4° Encontro para o Crescimento Interior e Bem-Estar.
www.devi.com.br/sadhana

Faça sua pré-inscrição no novo site
www.yogashala.com.br

Tr. Stodieck, 44
Florianópolis SC (48) 3222 5534

Escola de Yoga Carmen Perez
Rua Pamplona, 300 E – Bela Vista
São Paulo, SP
Fone: (11) 3141-1576 - 01405.000
yogacarmenperez@terra.com.br
joaocsoares@terra.com.br
www.carmenperez.com.br

Instituto de Yogaterapia
Formação, Hatha, Yogaterapia, Ashtanga, Yoga para crianças e gestantes
R. Américo de Moura, 91 - Taquaral
Campinas, SP - 13076-620
Fone: (19) 3254-7033 e 3442-2223 (Limeira)
yogaterapia@terra.com.br
www.instituto-yogaterapia.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Kedhara Yoga
Meditação, Power e Ashtanga Vinyasa Yoga
Av. Nova Independência, 671 - Brooklin
São Paulo - SP - 04570-001
Fones: (11) 5103-1882 e 9651-7732
kedharayoga@uol.com.br
www.kedharayoga.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Kundal Yoga e Meditação
Aulas de Kundalini Yoga, cursos, apostilas e CDs de mantras
Al. dos Anapurus, 1210 - Moema
São Paulo - SP - 04087-003
Fone: (11) 6841-2040
info@kundalyoga.com.br
www.kundalyoga.com.br

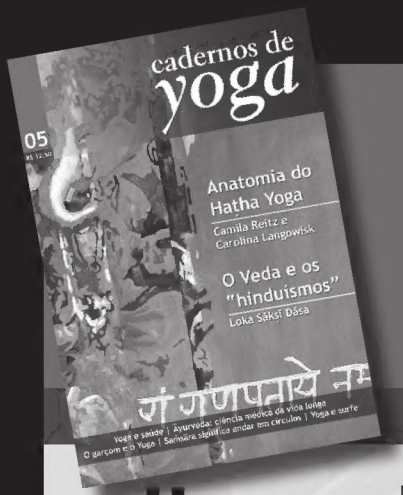
Nilakantha
Diversas linhas de prática de Yoga e massagens
R. Grécia, 462 - Jd. Europa
São Paulo, SP - 01450-010
Fone: (11) 3086-1112
info@nilakantha.com.br
www.nilakantha.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Om Yoga Kendra Ltda
O seu ponto de equilíbrio você encontra aqui
R. Eliseu de Oliveira, 46 - Brooklin Novo
São Paulo - SP
Fones: (11) 5505-9319/ 5507-2391
monica@omyogakendra.com.br
www.omyogakendra.com.br

Subagh Kaur Khalsa - 3HO Brasil
Formação em Kundalini Yoga e Yoga Pré-natal
Serra da Cantareira - São Paulo- SP
Fone: (11) 4485-1556
info@3hobrasil.com.br
www.3hobrasil.com.br

Yoga Ananda - Centro de estudos
Rua dos Voluntários da Pátria, 3314
Santana - São Paulo, SP
Fone: (11) 6977-6138
cristinayoga@uol.com.br
www.yogaananda.com.br

Yoga Natarája - Vila Mariana
Rua França Pinto, 176
Vila Mariana - São Paulo - SP - 04016-001
Fones: (11) 5571-8818 / 5571-4138
contato@yoganataraja.com.br
www.yoganataraja.com.br



cadernos de yoga

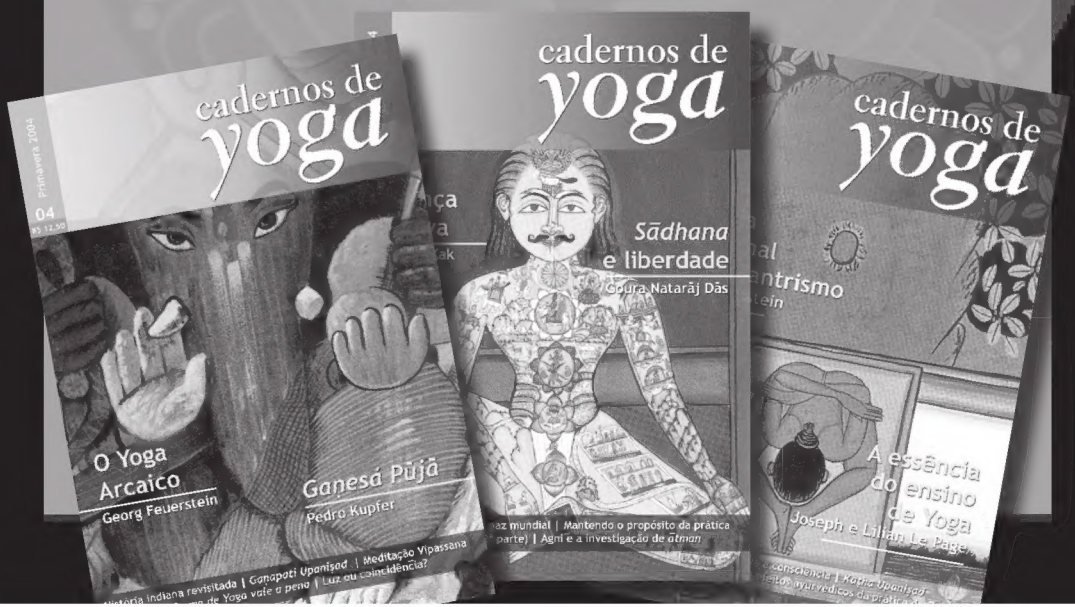
www.cadernosdeyoga.com.br

Uma publicação feita para ampliar sua visão do Yoga

Um periódico de Yoga, uma ferramenta para o estudo. Feito por yogui, para yogui. Participe deste projeto que visa a estimular e facilitar a prática por meio de textos e informações dentro da tradição do Yoga.

Asanas, mantras, trabalhos de Karma Yoga, aforismos de Patañjali, traduções de textos clássicos, artigos e ensaios, Vedanta, Ayurveda, dicas, resenhas de livros, sânscrito, lista de escolas no Brasil, eventos e muito mais.

Entre em contato: (48) 3025-5481 | contato@cadernosdeyoga.com.br



Faça sua assinatura! É fácil.

Plano de assinatura	Promoção 2 anos ou 8 edições	1 ano ou 4 edições
Um exemplar avulso custa	R$ 15,00	R$ 15,00
Comprando as edições avulsas você pagaria	R$ 120,00	R$ 60,00
Assinando, você ganha um desconto de	**20%**	**13%**
À vista, o preço para você é	R$ 96,00	R$ 52,00
Parcelado, você paga em	3x R$ 34,00	2x R$ 28,00

Não perca esta oportunidade. Garanta já seus exemplares!

É facil: apenas mande os cheques* e a ficha abaixo preenchida. Se preferir, você pode fazer um depósito no valor à vista e mandar o comprovante e os seus dados por email (contato@cadernosdeyoga.com.br).

Dados para depósito:
Comunidade do Saber ltda.
Bradesco
Ag.: 0348-4 | C.C.: 131135-2

* Pré-datados, cruzados, nominais a editora Comunidade do Saber e enviados por carta registrada

cadernos de yoga Editora Comunidade do Saber - CX 5184 - 88040-970 - Florianópolis - SC

Promoção válida até janeiro de 2007

Preencha com os seus dados

Nome completo:_____

Endereço:_____

Bairro:_____ Cidade:_____

CEP:_____ Estado:_____ Telefone: (_____) _____

E-mail: _____ CPF: _____

Data de Nascimento: _____/_____/_____ Onde Pratica: _____

Escolha as edições que você deseja receber:

□1□2□3□4□5 □6 □7 □8 □9 □10 □11□12 □13□14□15□16□17□18□19□20□21□22□23